Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

ЧАСТЬ 3-2

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования - программа бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль) образовательной программы:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная / Заочная

Санкт-Петербург 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B6979C24AFC49EB8F3F888A0181C2E9D
Владелец: Соловьев Василий Борисович
Действителен: с 01.08.2023 до 24.10.2024

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра Теории и Методики лыжных видов спорта

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЫЖНЫЙ СПОРТ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» __08__ 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Доцент Скрипкина Т.М.
ст. преподаватель, Озеркин А.Е.
ст. преподаватель, Мурашко Е.В.

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4 курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для

	коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной	организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и

	форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность;

	ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		-						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:											
Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
	часы	**432**						144	72	72	144

Общая трудоемкость	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание	Результаты обучения в виде «знать, уметь, владеть»
1.	Спортивная тренировка в лыжном спорте.	Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в лыжном спорте. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки. Особенности тренировки женщин и детей. Механизмы и закономерности развития физических способностей в видах Лыжного спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта; Программа спортивной подготовки.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными
2.	Подготовка спортсменов в процессе тренировки.	Техническая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Физическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Тактическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Психологическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Интеллектуальная подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Интегральная подготовка (понятие, виды, задачи,	

		средства, методы, этапы и содержание).	технологиями и средствами связи
3	Построение спортивной тренировки.	Основы построения спортивной тренировки. Характеристика малых тренировочных циклов. Типы и структура мезоциклов. Структура годичных и многолетних циклов. Структура многолетней подготовки.	**Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести
4	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.	Планирование в системе подготовки в лыжном спорте. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования. Контроль и учёт в системе подготовки в лыжном спорте. Назначение, виды, содержание и технология проведения педагогического контроля.	
5	Особенности спортивного отбора в лыжном спорте	Спортивный отбор и спортивная ориентация в лыжном спорте: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при *проведении отбора.*	
6	Моделирование тренировочного и соревновательного процесса	Организация и судейство соревнований в лыжном спорте; Положения, правила и регламент проведения спортивных соревнований; Антидопинговое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности; Моделирование соревновательной деятельности; Педагогические	

		исследования в лыжном спорте; Алгоритм построения педагогического эксперимента; Анализ тренировочной и соревновательной деятельности.	отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения

			спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным

			инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

4 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
6 семестр		
1	**Семинары:** Спортивная тренировка в лыжном спорте. Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в лыжном спорте. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.	2
1	**Семинары:** Федеральные стандарты спортивной подготовки по лыжным видам спорта . Цели и задачи федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. Содержание и структура. Требования к структуре и содержанию программы спортивной подготовки. Нормативы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Требования к участию в спортивных соревнованиях. Требования к реализации программ спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам лыжного спорта. Требования к реализации программы спортивной подготовки	4

2	**Семинары:** Подготовка спортсменов в лыжном спорте в процессе тренировки. Основные средства и методы, применяемые в подготовки спортсменов. Типы упражнений: специально-подводящие, общеразвивающие, изотонические, изокинетические, изометрические. Методы, применяемые в спортивной тренировке: «повторный», «равномерный», «непрерывный», «интервальный», «максимальных усилий», «ударный». Понятие нагрузки в лыжном спорте. Виды тренировочного эффекта: «текущий» и «отставленный». Виды выносливости: общая и специальная (скоростная и силовая). Методы, применяемые для ее развития. Формы проявления скоростных способностей: частота движений, быстрота одиночного движения, время реакции. Понятия «ритм» и «темп» движений. Средства и методы развития отдельных компонентов скоростных способностей. Понятие «сила», «градиент силы», «мощность». Значение данных характеристик для достижения результата в отдельных видах лыжного спорта. Средства и методы развития силовых способностей в лыжном спорте в различные возрастные периоды. Значение гибкости для достижения результата в отдельных видах лыжного спорта. Средства и методы развития гибкости в лыжном спорте в различные возрастные периоды. Значение координации для достижения результата в отдельных видах лыжного спорта. Средства и методы развития координационных способностей в лыжном спорте в различные возрастные периоды.	14
2	**Семинары:** Развитие физических способностей в лыжном спорте Формы проявления физических способностей. Механизмы и развития физических способностей. Особенности развития физических способностей в избранном виде лыжного спорта.	20
2	**Практические занятия:** Подготовка спортсменов в лыжном спорте в процессе тренировки. Выбор средств и методов развития физических способностей. Количество повторений, интервалы и формы восстановления, режим работы и вес отягощений. Их взаимосвязь и особенности применения в зависимости от возраста и пола занимающихся. Разработка и проведение учебно-тренировочных занятий по лыжному спорта направленных на развитие выносливости занимающихся различных возрастных групп.	70
7 семестр		
2	**Семинары:** Подготовка Спортсменов в лыжном спорте в процессе тренировки. Структура и содержание технической подготовки в лыжном спорте. Их особенности в различных видах лыжного спорта. Понятие о технике выполняемого двигательного действия. Понятие о физической подготовке спортсмена в лыжном спорте. Ее цель, задачи и компоненты в различных видах лыжного спорта. Понятия «тактика» и «стратегия», их значение для достижения максимального результата. Тактические приемы и особенности их применения в различных видах лыжного спорта. Психологическая	16

	подготовка в лыжном спорте. Структура и содержание психологической подготовки в лыжном спорте. Их особенности в различных видах лыжного спорта. Структура и содержание интеллектуальной и интегральной подготовки в лыжном спорте. Их особенности в различных видах лыжных видах спорта.	
5	**Семинары:** Особенности спортивного отбора в лыжном спорте. Понятие спортивного отбора и спортивной ориентации. Участники спортивного отбора. Уровни и методики спортивного отбора.	6
3	**Семинары:** Построение спортивной тренировки. Этап предварительной подготовки. Этап начальной специализации. Этап углубленного спортивного совершенствования. Этап высших достижений, сохранения достижений, поддерживающей тренированности. Мезоцикловое и микроцикловое планирование в лыжном спорте. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Контроль над физической подготовленностью. Контроль над технической подготовленностью.	6
4	**Семинары:** Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Контроль над физической подготовленностью. Контроль над технической подготовленностью.	6
6	**Семинары:** Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. Направления научных исследований в области вида спорта; Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; Основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; Теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; Алгоритм построения педагогического эксперимента; Способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; Требования к написанию и оформлению квалификационной работы; Способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; Правила применения корректных заимствований в текстах; Правила библиографического описания и библиографической ссылки.	6
5	**Практические занятия:** Особенности спортивного отбора в лыжном спорте. Практическое применение средств и методов отбора и ориентации в избранный вид лыжного спорта (педагогические, медико-биологические, психологические, социологические и др.).	6
3	**Практические занятия:** Построение спортивной тренировки. Факторы, определяющие построение тренировочного процесса в течение года. Фазы развития спортивной формы как естественная основа	12

	периодизации тренировки. Многолетнее планирование в избранном виде лыжного спорта: продолжительность, средства, методы, интенсивность, восстановление. Особенности оперативного, текущего и перспективного планирования в лыжном спорте. Реализация основных принципов тренировки при планировании. Составление мезо и микроциклов в избранном виде лыжного спорта: продолжительность, средства, методы, интенсивность, восстановление.	
2	**Практические занятия**: Подготовка спортсменов в лыжных видах спорта в процессе тренировки. Понятие и виды различных видов подготовки. Задачи, средства, методы различных видов подготовки. Этапы и содержание различных видов подготовки.	28
8 семестр		
1	**Семинары:** Спортивная тренировка в лыжном спорте. Структура тренировки в спринтерском беге на лыжах. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки в спринтерском беге на лыжах. Структура тренировки в беге на лыжах на средние дистанции. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки в беге спортсменов на средние дистанции. Структура тренировки в беге на лыжах на длинные дистанции. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Структура тренировки лыжной имитации. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки прыгунов различных возрастных групп. Структура тренировки в беге на лыжероллерах. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств	22
6	**Семинары:** Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности. Антидопинговые правила; Международные антидопинговые правила и стандарты; Антидопинговое законодательство Российской Федерации; Изучение и систематизация информации по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ	4
6	**Семинары:** Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. Направления научных исследований в области вида спорта; Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; Основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; Теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; Алгоритм построения педагогического	8

	эксперимента; Способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; Требования к написанию и оформлению квалификационной работы; Способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; Правила применения корректных заимствований в текстах; Правила библиографического описания и библиографической ссылки.	
1	Практические занятия: Спортивная тренировка в лыжном спорте. Практическое применение современных средств и методов тренировки в видах лыжного спорта. Взаимосвязь между объемом и интенсивностью тренировки. Разработка комплекса упражнений, по развитию кондиционных качеств, совершенствованию техники двигательных действий спортсменов в лыжных видах спорта различной квалификации, с учетом возраста и уровня квалификации. Использование тренажеров и тренажерных устройств в спортивной тренировке спортсменов в лыжных видах спорта.	52

4.2.ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	6 семестр	
1	**Семинары:** Спортивная тренировка в лыжном спорте. Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в лыжном спорте. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.	2
2	**Семинары:** Подготовка спортсменов в лыжных видах спорта в процессе тренировки. Основные средства и методы, применяемые в подготовки спортсменов в лыжном виде спорта. Типы упражнений: специально-подводящие, общеразвивающие, изотонические, изокинетические, изометрические. Методы, применяемые в спортивной тренировке: «повторный», «равномерный», «непрерывный», «интервальный», «максимальных усилий», «ударный». Понятие нагрузки в лыжном спорте. Виды тренировочного эффекта: «текущий» и «отставленный». Виды выносливости: общая и специальная (скоростная и силовая). Методы, применяемые для ее развития. Формы проявления скоростных способностей: частота движений, быстрота одиночного движения, время реакции. Понятия «ритм» и «темп» движений. Средства и методы развития отдельных компонентов скоростных способностей. Понятие «сила», «градиент силы», «мощность». Значение данных характеристик для достижения результата в отдельных видах лыжного спорта. Средства и методы развития силовых способностей в лыжных видах спорта в различные возрастные периоды.	10

	Значение гибкости для достижения результата в отдельных видах лыжного спорта. Средства и методы развития гибкости в лыжном спорте в различные возрастные периоды. Значение координации для достижения результата в отдельных видах лыжного спорта. Средства и методы развития координационных способностей в лыжном спорте в различные возрастные периоды.	
7 семестр		
6	**Семинары:** Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. Направления научных исследований в области вида спорта; Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; Основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; Теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; Алгоритм построения педагогического эксперимента;	2
2	**Семинары:** Подготовка спортсменов в лыжных видах спорта в процессе тренировки. Структура и содержание технической подготовки в лыжном спорте. Их особенности в различных видах лыжного спорта. Понятие о технике выполняемого двигательного действия. Понятие о физической подготовке спортсменов в лыжных видах спорта. Ее цель, задачи и компоненты в различных видах лыжного спорта. Понятия «тактика» и «стратегия», их значение для достижения максимального результата. Тактические приемы и особенности их применения в различных видах лыжного спорта. Психологическая подготовка в лыжном спорте. Структура и содержание психологической подготовки в лыжном спорте. Их особенности в различных видах лыжного спорта. Структура и содержание интеллектуальной и интегральной подготовки в лыжном спорте. Их особенности в различных видах лыжного спорта.	8
5	**Семинары:** Особенности спортивного отбора в лыжном спорте. Понятие спортивного отбора и спортивной ориентации. Участники спортивного отбора. Уровни и методики спортивного отбора.	2
8 семестр		
1	**Семинары:** Спортивная тренировка в лыжном спорте. Структура тренировки в спринтерском беге на лыжах. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки в спринтерском беге спортсменов различных возрастных групп. Структура тренировки в беге на средние и длинные дистанции. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности	10

	тренировки в спринтерском беге на лыжах спортсменов различных возрастных групп. Структура тренировки в беге на лыжах на средние дистанции. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки в беге спортсменов на средние дистанции. Структура тренировки в беге на лыжах на длинные дистанции. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Структура тренировки лыжной имитации. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки различных возрастных групп. Структура тренировки в беге на лыжероллерах. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств	
6	**Семинары:** Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. Направления научных исследований в области вида спорта; Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; Способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; Требования к написанию и оформлению квалификационной работы; Способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; Правила применения корректных заимствований в текстах; Правила библиографического описания и библиографической ссылки.	2
9 семестр		
3	**Семинары:** Построение спортивной тренировки. Этап предварительной подготовки. Этап начальной специализации. Этап углубленного спортивного совершенствования. Этап высших достижений, сохранения достижений, поддерживающей тренированности. Мезоцикловое и микроцикловое планирование в лыжном спорте. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Контроль над физической подготовленностью. Контроль над технической подготовленностью.	8
4	**Семинары:** Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Контроль над физической подготовленностью. Контроль над технической подготовленностью.	4
6	**Семинары:** Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности. Антидопинговые правила; Международные антидопинговые правила и стандарты; Антидопинговое законодательство Российской Федерации; Изучение и систематизация информации	2

	по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ	
1	**Семинары:** Федеральный стандарт спортивной подготовки по лыжным видам спорта. Цели и задачи федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. Содержание и структура. Требования к структуре и содержанию программы спортивной подготовки. Нормативы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Требования к участию в спортивных соревнованиях. Требования к реализации программ спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам лыжного спорта. Требования к реализации программы спортивной подготовки	2
6	**Семинары:** Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. Направления научных исследований в области вида спорта; Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; Способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; Требования к написанию и оформлению квалификационной работы; Способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; Правила применения корректных заимствований в текстах; Правила библиографического описания и библиографической ссылки.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Грушин, А.А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений [Текст] : учебное пособие для самостоятельной работы студентов / А.А. Грушин, А.Г. Баталов. - Москва : Физическая культура, 2014. - 106 с. : ил.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453244
3. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И.Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420
4. Скорохватова, Г.В. Зимние виды спорта на снегу. Олимпийские дисциплины : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", "Физическая культура", профиль "Физкультурно-оздоровительные технологии", "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)", профиль "Адаптивный спорт" / Г.В. Скорохватова, З.Ю. Ансимова, Ю.Я. Лобанов; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена ; под ред. Г. В. Скорохватовой. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 359, [1] с. : ил.
5. Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2017. - 112 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2145-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам [Текст] : учеб.-метод. пособие / сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - М. : Советский спорт, 2011. - 167, [1] с. : ил.
2. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва : Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099
3. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1174-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501 (
4. Новое поколение лыж для Российской армии: лыжная подготовка курсантов, обучающихся на военных кафедрах вузов : учебное пособие / А.В. Куршев, И.А. Зенуков, А.Г. Хайруллин и др. ; Министерство образования и науки России, Казанский национальный исследовательский технологический университет. - Казань :

КНИТУ, 2016. - 92 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7882-1945-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560973
5. Лыжный спорт [Текст] : учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / под общ. ред. В. В. Фарбея и Г. В. Скорохватовой. - 2- изд., испр. и доп. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. - 623 с. : ил.
6. Обучение классическим лыжным ходам [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов образовательных организаций, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 (44.03.05) - Педагогическое образование (профиль "Физкультурное образование") / [авт.-сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева]. - Москва : Спорт, 2016. - 214 с.
7. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах [Текст] : научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. - [2-е изд., испр. и доп.]. - Москва : Спорт : Человек, 2018. - 275, [2] с. : ил.
8. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 320 с.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г.А. Сергеев [и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с. : ил.
10. Федотова В.Г. Причины и профилактика травматизма в лыжном спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В.Г. Федотова, В.Н. Федотов. - Малаховка : [б. и.], 2017. – 147 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
11. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)

- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики лыжного спорта(аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (3 этаж, нежилое помещение №7) – Специализированная мебель: Учебный стол-4 шт.; стул-2 шт.Оборудование: доска меловая-1шт., тренировочная система СКАТТ-биатлон-2шт., зрительная труба Nikon Prostaff 3 16-48x60, в комплекте со штативом,чехлом,крышк- 2шт., лыжный комплект (беговые лыжи, лыжные палки, ботинки)-115шт., винтовка спортивная "Биатлон-7-4" калибра 22L.R, исполнение 12, артикул 552300900121-8шт.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

	анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	**Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.

	контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	**Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: ТЕХНОЛОГИИ СПОРТВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Кафедра: Т и М Лыжного Спорта

Курс 3 семестр 6 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Шестой семестр			
1		Семинар: Спортивная тренировка в лыжном спорте.			
2		Семинар: Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам лыжного спорта.			
3		Семинар: Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам лыжного спорта.			
4		Семинар: Подготовка спортсменов в лыжном спорте в процессе тренировки			
5		Семинар: Подготовка спортсменов в лыжном спорте в процессе тренировки			
6		Семинар:. Подготовка спортсменов в лыжном спорте в процессе тренировки			
7		Семинар: Средства и методы спортивной тренировки в лыжном спорте.			
8		Семинар: Средства и методы спортивной тренировки в лыжном спорте.			
9		Семинар: Характеристика и компоненты нагрузки в лыжном спорте.			

10		Семинар: Характеристика и компоненты нагрузки в лыжном спорте. **ТК№1 опрос:** Основы спортивной тренировки в лыжном спорте.	3/8	8	3
11		Семинар: Особенности развития силовых способностей в лыжном спорте.			
12		Семинар: Особенности развития силовых способностей в лыжном спорте.			
13		Семинар: Особенности развития скоростных способностей в лыжном спорте.			
14		Семинар: Особенности развития скоростных способностей в лыжном спорте.			
15		Семинар: Особенности развития выносливости в лыжном спорте			
16		Семинар: Особенности развития выносливости в лыжном спорте			
17		Семинар: Особенности развития гибкости в лыжном спорте			
18		Семинар: Особенности развития гибкости в лыжном спорте			
19		Семинар: Особенности развития координационных способностей в лыжном спорте.			
20		Семинар: Особенности развития координационных способностей в лыжном спорте. **ТК №2 опрос:** Развитие физических способностей в лыжном спорте.	3/7	15	3
21		Практическое занятие.. Развитие силовых способностей в избранном виде лыжного спорта.			
22		Практическое занятие. Развитие силовых способностей в избранном виде лыжного спорта.			
23		Практическое занятие. Развитие силовых способностей в избранном виде лыжного спорта.			
24		Практическое занятие. Развитие силовых способностей в избранном виде лыжного спорта.			
25		Практическое занятие Развитие силовых способностей в избранном виде лыжного спорта.			
26		Практическое занятие Развитие силовых способностей в избранном виде лыжного спорта.			
27		Практическое занятие. Развитие силовых способностей в избранном виде лыжного спорта. **ТК №3 проведение комплекса упражнений:** Развитие силовых способностей в избранном виде лыжного спорта.	3/7	22	3
28		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранном виде лыжного спорта.			
29		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранном виде лыжного спорта.			
30		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранном виде лыжного спорта.			
31		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранном виде лыжного спорта.			
32		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранном виде лыжного спорта.			
33		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранном виде лыжного спорта.			

34		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранном виде лыжного спорта. **ТК №4 проведение комплекса упражнений:** Развитие скоростных способностей в избранном виде лыжного спорта.	3/7	29	3
35		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранном виде лыжного спорта.			
36		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранном виде лыжного спорта.			
37		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранном виде лыжного спорта.			
38		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранном виде лыжного спорта.			
39		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранном виде лыжного спорта.			
40		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранном виде лыжного спорта.			
41		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранном виде лыжного спорта. **ТК №5 проведение комплекса упражнений:** Развитие выносливости в избранном виде лыжного спорта.	3/7	36	3
42		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранном виде лыжного спорта.			
43		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранном виде лыжного спорта.			
44		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранном виде лыжного спорта.			
45		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранном виде лыжного спорта.			
46		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранном виде лыжного спорта.			
47		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранном виде лыжного спорта.			
48		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранном виде лыжного спорта. **ТК №6 проведение комплекса упражнений:** Развитие гибкости в избранном виде лыжного спорта	3/7	43	3
49		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранном виде лыжного спорта. **<u>1 рубежный контроль (кафедра)</u> контрольная работа:** Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта	2/10	53	3
50		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранном виде лыжного спорта.			
51		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранном виде лыжного спорта.			
52		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранном виде лыжного спорта.			
53		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранном виде лыжного спорта.			
54		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранном виде лыжного спорта.			

55		Практическое занятие №32. Развитие координационных способностей в избранном виде лыжного спорта. **ТК №7 проведение комплекса упражнений:** Развитие координационных способностей в избранном виде лыжного спорта	3/7	60	2
2 рубежный контроль ЦМЛиА - тестирование			5/10	70,0	2
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			50/100	100	28

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: ТЕХНОЛОГИИ СПОРТВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Кафедра: Т и М Лыжного Спорта

Курс 4 семестр 7 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Седьмой семестр			
1		Семинар: Подготовка спортсменов в лыжном спорте в процессе тренировки.			
2		Семинар: Подготовка спортсменов в лыжном спорте в процессе тренировки.			
3		Семинар: спортсменов в лыжном спорте в процессе тренировки.			
4		Семинар: Подготовка спортсменов в лыжном спорте в процессе тренировки.			
5		Семинар: Техническая подготовка.			
6		Семинар: Физическая подготовка.			
7		Семинар: Тактическая и психологическая подготовка.			
8		Семинар: Интеллектуальная и интегральная подготовка. **ТК №1 опрос: Основные виды подготовки в лыжном спорте.**	3/8	8	5
9		Семинар: Построение спортивной тренировки.			
10		Семинар: Построение спортивной тренировки.			
11		Семинар: Мезоцикловое и микроцикловое планирование в лыжном спорте. **ТК №2 опрос: Планирование спортивной тренировки в лыжном спорте.**	3/7	15	5
12		Семинар: Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.			
13		Семинар: Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.			
14		Семинар: Особенности контроля подготовки в лыжном спорте.	3/7	22	5

		ТК №3 опрос: Виды подготовки, контроля и учета в лыжном спорте.			
15		Семинар: Особенности спортивного отбора и ориентации в видах лыжного спорта.			
16		Семинар: Особенности спортивного отбора и ориентации в видах лыжного спорта.			
17		Семинар: Особенности спортивного отбора в лыжном спорте. **ТК №4 опрос: Отбор и прогнозирование в лыжном спорте.**	3/7	29	5
18		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов.			
19		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов.\			
20		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов.			
21		Практические занятия: Многолетнее и годовое планирование тренировки в лыжном спорте			
22		Практические занятия: Мезоцикловое и микроцикловое планирование в лыжном спорте			
23		Практические занятия: Мезоцикловое и микроцикловое планирование в лыжном спорте			
24		Практические занятия: Особенности спортивного отбора и ориентации в видах лыжного спорта			
25		Практическое занятие: Построение спортивной тренировки			
26		Практические занятия : Техническая подготовка в лыжном спорте.			
27		Практические занятия: Физическая подготовка в лыжном спорте..			
28		Практические занятия: Тактическая подготовка в лыжном спорте.			
29		Практические занятия: Психологическая подготовка в лыжном спорте.			
30		Практические занятий: Интеллектуальная и интегральная подготовка в лыжном спорте.. **ТК №5 (проведение занятия): Отбор и контроль на этапах подготовки в тренировке спортсменов в лыжном спорте(Лыжные гонки, биатлон , лыжное двоеборье).**	3/7	36	5
31		Практические занятия: Особенности спортивного отбора и ориентации в видах лыжного спорта.			
32		Практическое занятие: Построение спортивной тренировки			
33		Практические занятия: Техническая подготовка в лыжного спорта			

34		Практические занятия: Физическая подготовка в лыжном спорте.			
35		Практические занятия: Тактическая и психологическая подготовка в лыжном спорте			
36		Практические занятия: Интеллектуальная и интегральная подготовка в лыжном спорте. **ТК №6(проведение занятия): Отбор и контроль на этапах подготовки в тренировке спортсменов лыжного спорта (прыжки с трамплина, фристайл, сноубординг, лыжное двоеборье).**	3/7	43	5
37		Практические занятия: Особенности спортивного отбора и ориентации в видах лыжного спорта.			
38		Практическое занятие: Построение спортивной тренировки			
39		Практические занятия: Техническая подготовка в лыжном спорте.			
40		Практические занятия: Физическая подготовка в лыжном спорте. **<u>1 рубежный контроль (кафедра)</u> контрольная работа:** Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида лыжного спорта.	2/10	53	5
41		Практические занятия: Тактическая подготовка в лыжном спорте.			
42		Практические занятия: Психологическая подготовка в лыжном спорте			
43		Практические занятия: Интеллектуальная и интегральная подготовка в лыжном спорте. **ТК №7(проведение занятия): Отбор и контроль на этапах подготовки спортсменов лыжного спорта (горные лыжи, сноуборд, фристайл)**	3/7	60	5
2 рубежный контроль ЦМОЛиА - тестирование			5/10	70,0	5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	7
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			50/100	100	52

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: ТЕХНОЛОГИИ СПОРТВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Кафедра: Т и М Лыжного Спорта

Курс 4 семестр 8 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					

1		Семинар: Спортивная тренировка в лыжном спорте			
2		Семинар: Спортивная тренировка в лыжном спорте			
3		Семинар: Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности.			
4		Семинар: Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности.			
5		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов			
6		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов			
7		Семинар: Тренировка в видах лыжного спорта			
8		Семинар: Тренировка в видах лыжного спорта			
9		Семинар: Тренировка в видах лыжного спорта **ТК №1 опрос: Особенности построения тренировки в** лыжных видах спорта **(Лыжные гонки, биатлон , лыжное двоеборье)**	3/7	7	2
10		Практические занятия: Тренировка в лыжных видах спорта			
11		Практические занятия: Тренировка в лыжных видах спорта			
12		Практические занятия: Тренировка в лыжных видах спорта			
13		Практические занятия: Тренировка в лыжных видах спорта			
14		Практические занятия: Тренировка в лыжных видах спорта			
15		Практические занятия: Тренировка в лыжных видах спорта			
16		Практические занятия: Тренировка в лыжных видах спорта			
17		Практические занятия: Тренировка в лыжных видах спорта **ТК №2 (проведение комплекса упражнений): Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжных видов спорта (Лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье)**	2/5	12	2
18		Практические занятия: Тренировка лыжных видах спорта **ТК №3 (проведение комплекса упражнений): Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжных видов спорта (Лыжные гонки, биатлон , лыжное двоеборье)**	2/5	17	2
19		Семинар: Тренировка в **лыжных видах спорта**			
20		Семинар: Тренировка в **лыжных видах спорта**			
21		Семинар: Тренировка в **лыжных видах спорта ТК№4 опрос: Особенности построения тренировки лыжных видах спорта (прыжки с трамплина, фристайл, сноубординг, лыжное двоеборье).**	3/6	23	2

22		Практические занятия : Тренировка в лыжных видах спорта..			
23		Практические занятия : Тренировка в лыжных видах спорта.			
24		Практические занятия : Тренировка в лыжных видах спорта..			
25		Практические занятия : Тренировка в лыжных видах спорта..			
26		Практические занятия : Тренировка в лыжных видах спорта..			
27		Практические занятия : Тренировка в лыжных видах спорта..			
28		Практические занятия : Тренировка в лыжных видах спорта..			
29		Практические занятия : Тренировка в лыжных видах спорта. **ТК №5 (проведение комплекса упражнений): Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжных видах спорта (прыжки с трамплина, фристайл, сноубординг, лыжное двоеборье)**	2/5	28	2
30		Практические занятия : Тренировка лыжных видах спорта. **ТК №6 (проведение комплекса упражнений): Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжных видах спорта (прыжки с трамплина, фристайл, сноубординг, лыжное двоеборье)**	2/5	33	2
31		Семинар: Тренировка в лыжных видах спорта			
32		Семинар: Тренировка в лыжных видах спорта			
33		Семинар: Тренировка в лыжных видах спорта **ТК№7 опрос: Особенности построения тренировки в лыжном виде спорта. (горные лыжи, сноуборд, фристайл)**	3/7	40	3
34		Практические занятия: Тренировка в лыжном виде спорта.			
35		Практические занятия: Тренировка в лыжном виде спорта.			
36		Практические занятия: Тренировка в лыжном виде спорта.			
37		Практические занятия: Тренировка в лыжном виде спорта. .			
38		Практические занятия: Тренировка в лыжном виде спорта.			
39		Практические занятия: Тренировка в лыжном виде спорта.			
40		Практические занятия: Тренировка в лыжном виде спорта. **ТК №8 (проведение комплекса упражнений): Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в видах лыжного спорта(горные лыжи, сноуборд, фристайл)**	2/5	45	3
41		Практические занятия: Тренировка в горных лыжах, сноуборде, фристайле	2/5	50	3

		ТК №9 (проведение комплекса упражнений): Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов лыжного спорта (горные лыжи, сноуборд, фристайл)			
42		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов			
43		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов **<u>1 рубежный контроль (кафедра)</u> контрольная работа:** Антидопинговое обеспечение в спорте	2/10	60	2
2 рубежный контроль ЦМОЛиА - тестирование			5/10	70,0	2
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			50/100	100	31

Заочная форма обучения

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: ТЕХНОЛОГИИ СПОРТВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Кафедра: Т и М Лыжного Спорта

Курс 3 семестр 6 заочноая форма обучения (на 20__/20__учебный год

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Шестой семестр			
1		Семинарское занятие №1. Спортивная тренировка в лыжном спорте			
2		Семинарское занятие №2. Особенности развития выносливости в лыжном спорте. **ТК 1: Письменная работа: Методика развития выносливости в избранном виде лыжного спорта**	2/10	10	30
3		Семинарское занятие №3. Особенности развития силовых способностей в лыжном спорте **ТК 2: Письменная работа: Методика развития силовых способностей в избранном виде** лыжного спорта	3/10	20	30
4		Семинарское занятие №4. Особенности развития координационных способностей в лыжном спорте **ТК 3: Письменная работа: Методика развития быстроты в избранном виде лыжного спорта**	3/10	30	30
5		Семинарское занятие №5. Особенности развития быстроты в лыжном спорте **ТК 4: Контрольная работа №1: Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде** лыжного спорта	15/30	60	20
6		Семинарское занятие №6. Особенности развития гибкости и координационных способностей в лыжном спорте			
1 рубежный контроль – кафедральный Тема: Особенности развития лыжном спорте в мире за последний Олимпийский цикл.			5/10	70	10
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	8
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			50/100	100	128

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: «ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (Лыжный спорт)» (заочная форма обучения)
Кафедра теории и методики лыжного спорта

Курс 4 семестр 7 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		седьмой семестр			
1		Семинарское занятие №1. Техническая подготовка в лыжном спорте			
2		Семинарское занятие №2. Физическая подготовка в лыжном спорте **ТК 1 Письменная работа: Особенности технической подготовки в процессе спортивной тренировки в** лыжном спорте	2/7	7	6
3		Семинарское занятие №3. Тактическая подготовка в лыжном спорте **ТК 2 Письменная работа: Особенности физической подготовки в процессе спортивной тренировки в** лыжном спорте	2/7	14	6
4		Семинарское занятие №4. Психологическая подготовка в лыжном спорте **ТК 3 Письменная работа:** Подготовка спортсменов в процессе тренировки	2/8	22	6
5		Семинарское занятие №5. Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля методического обеспечения тренировочного процессов. ***ТК 4 Письменная работа:*** *Спортивный отбор и ориентация в* лыжном спорте	2/8	30	6
6		Семинарское занятие №6. Особенности спортивной ориентации в виды лыжном спорте **ТК 5 Контрольная работа №1: Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде** лыжного спорта	15/30	60	20
1 рубежный контроль – кафедральный Тема: Современные тенденции развития избранного виде лыжном спорте			5/10	70	10
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	2
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			50/100	100	56

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: «ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (Лыжный спорт)» (заочная форма обучения)

Кафедра теории и методики лыжного спорта

Курс 4 семестр 8 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Восьмой семестр			
1		Семинарское занятие №1. Цели и задачи спортивной тренировки в лыжном спорте. Общие и специальные принципы.			
2		Семинарское занятие №2. Цели и задачи спортивной тренировки в лыжном спорте. Общие и специальные принципы.			
3		Семинарское занятие №3. Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. **ТК 1: Письменная работа: Основные компоненты тренировки лыжных гонках.**	2/10	10	8
4		Семинарское занятие №2. Тренировка лыжной имитации **ТК 2: Письменная работа: Основные компоненты тренировки в лыжной имитации.**	3/10	20	8
5		Семинарское занятие №3. Тренировка на лыжероллерах **ТК 3: Письменная работа: Основные компоненты тренировки на лыжероллерах.**	3/10	30	8
6		Семинарское занятие №4. Тренировка в **горных лыжах, сноуборде, фристайле**. **ТК 4: Контрольная работа №1: Этапы спортивной тренировки в избранном виде лыжного спорта**	15/30	60	20
1 рубежный контроль – кафедральный Тема: Особенности развития лыжного спорта в России за последний Олимпийский цикл.			5/10	70	10
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	2
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			50/100	100	56

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: «ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (Лыжный спорт)» (заочная форма обучения)

Кафедра теории и методики лыжного спорта

Курс 5 семестр 9 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Девятый семестр			
1		Семинарское занятие №1. Типы и структура микроциклов в лыжном спорте			
2		Семинарское занятие №2. Типы и структура мезоциклов в лыжном спорте.			
3		Семинарское занятие №3. Структура годичных циклов в видах лыжного спорта			
4		Семинарское занятие №4. Структура многолетних циклов в видах лыжного спорта **ТК 1 *Опрос*: Особенности построения тренировочного процесса в лыжном спорте с учетом календаря соревнований.**	2/10	10	20
5		Семинарское занятие №5. *Планирование в системе подготовки в* лыжном спорте ***ТК 2 Опрос: Планирование в системе подготовки в лыжном спорте***	3/10	20	20
6		Семинарское занятие №6. *Контроль и учёт в системе подготовки в* лыжном спорте			
7		Семинарское занятие №7. Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности.			
8		Семинарское занятие №8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по лыжному спорта			
9		Семинарское занятие №9. Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. **ТК 3 Опрос: Диагностика физической подготовленности квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта**	3/10	30	20
10		Семинарское занятие №10. Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. **ТК 4 Контрольная работа №1: Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида лыжного спорта**	15/30	60	20
1 рубежный контроль – кафедральный Тема: Анализ выступления спортсменов сборной России на мировых соревнованиях			5/10	70	10
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	27
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			50/100	100	117

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Очная форма обучения
6 семестр

Текущий контроль №1 опрос: Основы спортивной тренировки в лыжном спорте

Перечень вопросов:

1. Общая характеристика структуры спортивной подготовки спортсменов в лыжном спорте.
2. Цель и задачи спортивной тренировки спортсменов в лыжном спорте.
3. Понятия «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма» спортсменов в лыжном спорте.
4. Реализация в подготовке спортсменов в лыжном спорте основных «общедидактических» принципов.
5. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство направленности к высшим достижениям и углубленной специализации».
6. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство общей и специальной подготовки спортсмена».
7. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «цикличность тренировочного процесса».
8. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам».
9. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «непрерывность тренировочного процесса».
10. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «волнообразность и вариативность динамики нагрузок».
11. Классификация и характеристика упражнений спортсменов в лыжном спорте.
12. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
13. Оздоровительная направленность упражнений спортсменов в лыжном спорте.
14. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
15. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на спортсменов в лыжном спорте.
16. Отличительные черты спортивной тренировки спортсменов в лыжном спорте.
17. Классификация методов спортивной тренировки спортсменов в лыжном спорте.
18. Характеристика методов обучения и совершенствования техники упражнений в лыжном спорте.
19. Характеристика методов направленных на развитие специальных физических способностей спортсменов в лыжном спорте.
20. Использование кругового метода в тренировке спортсменов в лыжном спорте.
21. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде лыжного спорта.
22. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации.
23. Утомление и восстановление при физической нагрузке, как реакция адаптации в тренировке спортсменов в лыжном спорте.
24. Характеристика «внешней» и «внутренней» сторон тренировочной нагрузки спортсменов в лыжном спорте.
25. Эффект «срочной» и «долговременной» адаптации на нагрузку в тренировке спортсменов в лыжном спорте.

Критерии оценивания текущего контроля № 1 (3/8 баллов):

8 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
7 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
6 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
5 баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль №2 опрос: Развитие физических способностей в лыжном спорте
Перечень вопросов:

1. Виды силовых способностей и их особенности.
2. Факторы, обуславливающие уровень проявления силовых способностей.
3. Способы оценивания уровня развития силовых способностей.
4. Методика развития силовых способностей.
5. Средства развития силовых способностей.
6. Методы развития силовых способностей.
7. Виды скоростных способностей и их особенности.
8. Факторы, обуславливающие уровень проявления скоростных способностей.
9. Способы оценивания уровня развития скоростных способностей.
10. Методика развития быстроты двигательной реакции.
11. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.
12. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
13. Виды скоростно-силовых способностей и их особенности.
14. Факторы, обуславливающие уровень проявления скоростно-силовых способностей.
15. Способы оценивания уровня развития скоростно-силовых способностей.
16. Виды выносливости и их особенности.
17. Характеристика и особенности развития утомления.
18. Факторы, обуславливающие уровень развития и проявления выносливости.
19. Способы оценивания уровня развития выносливости.
20. Методика развития выносливости.
21. Средства и методы развития общей выносливости.
22. Средства и методы развития скоростной выносливости.
23. Виды гибкости и их особенности.
24. Способы оценивания уровня развития гибкости.
25. Методика развития гибкости.
26. Средства и методы развития гибкости.
27. Виды координационных способностей и их особенности.
28. Факторы, обуславливающие уровень проявления координационных способностей.
29. Способы оценивания уровня развития координационных способностей.
30. Методика развития координационных способностей.

Критерии оценивания текущего контроля № 2 (3/7 балла):

7 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
6 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
5 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
4 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущие контроли № 3 – 7 проводятся в виде учебных занятий.
При проведении занятий оцениваются представленные конспекты и качество практического решения задач, поставленных перед уроками.
Текущий контроль № 3. Развитие силовых способностей в избранном виде лыжного спорта
Текущий контроль № 4. Развитие скоростных способностей в избранном виде лыжного спорта
Текущий контроль № 5. Развитие выносливости в избранном виде лыжного спорта
Текущий контроль № 6. Развитие гибкости в избранном виде лыжного спорта
Текущий контроль № 7. Развитие координационных способностей в избранном виде лыжного спорта
Темы для текущих контролей № 3 – 7 уточняются и разрабатываются в зависимости от: избранного вида лыжного спорта, вида физических способностей и этапа спортивной подготовки.

Виды лыжного спорта:
1. Лыжные гонки.
2. Горнолыжный спорт.
3. Сноубординг
4. Прыжки с трамплина
5. Лыжное двоеборье
6. Фристайл
7. Биатлон

Виды физических способностей:
1. Силовые способности.
2. Скоростные способности.
3. Выносливость.
4. Гибкость.
5. Координационные способности.

Этапы спортивной подготовки:
1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущих контролей № 3 – 7 (3/7 балла):

Текущий контроль оценивается по сумме баллов за конспект и проведение. Проведение оценивается от 2 до 4 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Критерии оценки конспекта:
3 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

2 балла – конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду лыжного спорта. Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
Критерии оценки проведения:
4 балла – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
3 балла – задачи урока решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы практически полностью способствуют решению поставленных задач. Имеются незначительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

7 семестр (очная форма обучения)
Текущий контроль 1. Тестирование.

Текущий контроль №1 опрос: Основные виды подготовки в лыжном спорте
Перечень вопросов:

1. Общие основы техники в избранном виде лыжного спорта (основные понятия техники движений, пространственные и временные элементы и их подсистемы).
2. Форма, содержание и характеристики техники физических упражнений на примере избранного вида лыжного спорта.
3. Основные закономерности спортивной техники и их противоречивые тенденции на примере избранного вида лыжного спорта.
4. Классификация видов лыжного спорта с преимущественной направленностью техники движения.
5. Критерии технического мастерства спортсменов в лыжном спорте, способы их определения и оценки.
6. Техническая подготовка в избранном виде лыжного спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
7. Структура многолетней технической подготовки на примере видов лыжного спорта.
8. Средства технической подготовки спортсменов в лыжном спорте.
9. Методы технической подготовки спортсменов в лыжном спорте.
10. Стадии и этапы многолетней технической подготовки спортсменов в лыжном спорте., их длительность и основные задачи.
11. Классификация, причины, меры предупреждения и устранения двигательных ошибок в избранном виде лыжного спорта.
12. Физическая подготовка в избранном виде лыжного спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

13. Основные закономерности развития физических способностей спортсменов в лыжном спорте..
14. Основные принципы развития физических способностей спортсменов в лыжном спорте.
15. Требования к физической подготовке спортсменов в лыжном спорте, ее разновидности и основные задачи.
16. Основные требования, определяющие подбор средств и методов физической подготовки спортсменов в лыжном спорте.
17. Средства и методы общей физической подготовки в видах лыжного спорта.
18. Средства и методы специальной физической подготовки в видах лыжного спорта.
19. Динамика соотношения средств общей и специальной физической подготовки спортсменов в лыжном спорте на различных уровнях тренировочного процесса (макроциклах, мезоциклах, микроциклах).
20. Психологическая подготовка в избранном виде лыжного спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
21. Причины возникновения трудностей в спорте и методические приемы введения трудностей в волевую подготовку спортсменов в лыжном спорте.(на примере различных видов лыжного спорта).
22. Характеристика основных волевых качеств, их значение в видах лыжного спорта.
23. Содержание идеомоторной тренировки в психологической подготовке спортсменов в лыжном спорте разной квалификации.
24. Содержание и сроки «ранней» и «непосредственной» предсоревновательной психологической подготовки спортсменов в лыжном спорте.
25. Основные виды психического состояния спортсменов в лыжном спорте перед соревнованиями, задачи и приемы, способствующие регуляции его уровня.

Критерии оценивания текущего контроля № 1 (3/8 баллов):

8 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

7 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

6 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

5 баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль №2 опрос: Планирование спортивной тренировки в лыжном виде спорта.

1. Виды планирования и их особенности.
2. Особенности технологии планирования.
3. Стадии планирования подготовки спортсменов.
4. Основное содержание перспективного плана подготовки.
5. Особенности составления годичного плана тренировки.
6. Организационно-методические положения годичного плана тренировки.
7. Документы перспективного планирования.
8. Документы текущего планирования.
9. Документы оперативного планирования.
10. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов в лыжных гонка.

11. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов в фристайле.
12. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина.
13. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов в лыжном двоеборье.
14. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов сноубординге.
15. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов в горных лыжах.
16. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной специализации для спортсменов в лыжных гонка.
17. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной специализации для спортсменов в фристайле.
18. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной специализации для спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина.
19. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной специализации для спортсменов горных лыжах.
20. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной специализации для спортсменов сноубординге.
21. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в лыжных гонка.
22. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в фристайле.
23. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина.
24. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в сноубординге.
25. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в горных лыжах.
26. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов лыжном двоеборье

Текущий контроль №3 опрос: Виды подготовки, контроля и учета в лыжном спорте

1. Интеллектуальная подготовка в избранном виде лыжного спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
2. Разделы интеллектуальной подготовки спортсменов в лыжном спорте, их особенности и основные задачи.
3. Основные компоненты структуры интеллектуальных способностей спортсменов в лыжном спорте, взаимосвязь степени их развития с уровнем квалификации.
4. Средства и методы интеллектуальной подготовки спортсменов в лыжном спорте, их содержание и применение в тренировочном процессе.
5. Тактическая подготовка в избранном виде лыжного спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
6. Основные задачи тактической подготовки спортсменов в лыжном спорте, их решение на этапах многолетней спортивной тренировки.
7. Средства и методы тактической подготовки, их использование в различных видах лыжного спорта.
8. Основные формы тактической борьбы, обоснование причин выбора вариантов тактики в подготовке спортсменов в лыжном спорте.

9. Разработка плана тактической борьбы в подготовке спортсменов в лыжном спорте, фазы его реализации в соревновательных условиях.
10. Интегральная подготовка в избранном виде лыжного спорта: понятие, цель, общая направленность.
11. Средства и методические приемы интегральной подготовки в различных видах лыжного спорта.
12. Динамика объема и интенсивности интегральной подготовки в годичном цикле у спортсменов в лыжном спорте различной специализации и квалификации.
13. Место и значение контроля в системе управления процессом подготовки спортсменов в лыжном спорте, содержание основных видов контроля.
14. Задачи и методы педагогического контроля в подготовке спортсменов в лыжном спорте.
15. Значение и основные показатели самоконтроля в подготовке спортсменов в лыжном спорте.
16. Основные направления комплексного медицинского контроля в подготовке спортсменов в лыжном спорте.
17. Контроль над тренировочными нагрузками в подготовке спортсменов в лыжном спорте, основные характеристики и методы контроля на примере избранного вида.
18. Контроль над соревновательными нагрузками в подготовке спортсменов в лыжном спорте, основные характеристики и методы контроля на примере избранного вида.
19. Контроль над физической подготовленностью спортсменов в лыжном спорте, основные характеристики и методы контроля на примере избранного вида.
20. Контроль над технической подготовленностью спортсменов в лыжном спорте, основные характеристики и методы контроля на примере избранного вида.
21. Контроль над тактической подготовленностью спортсменов в лыжном спорте, основные характеристики и методы контроля на примере избранного вида.
22. Разновидности инструментальных методик контроля в подготовке спортсменов и их особенности на примере избранного вида лыжного спорта.
23. Основные формы контроля (годичный, поэтапный, текущий, оперативный), особенности их использования на примере избранного вида лыжного спорта.
24. Основные виды учета тренировочного процесса (поэтапный, текущий, оперативный), особенности их применения в избранном виде лыжного спорта.
25. Виды учета учебно-тренировочного процесса, содержание основных разделов дневника тренировок и порядок его ведения.

Текущий контроль №4 опрос: Отбор и прогнозирование в подготовке спортсменов в лыжном спорте

1. Методологическая основа спортивного отбора.
2. Основные компоненты спортивного отбора.
3. Сравнительный анализ спортивного отбора и спортивной ориентации.
4. Педагогические методы отбора на различных этапах многолетней подготовки.
5. Психологические методы отбора на различных этапах подготовки.
6. Медико-биологические методы отбора на различных этапах многолетней подготовки.
7. Учет генетически детерминированных морфологических показателей в системе отбора.
8. Учет генетически детерминированных психофизических показателей в системе отбора.
9. Отбор на этапе начальной подготовки: характеристика, содержание, последовательность процесса.
10. Отбор в учебно-тренировочные группы: характеристика, содержание, последовательность процесса.
11. Отбор на этапе совершенствования спортивного мастерства: характеристика, содержание, последовательность процесса.
12. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства: характеристика, содержание, последовательность процесса.

13. Система отбора в лыжных гонках дистанции на этапе спортивной специализации.
14. Система отбора в горных лыжах на этапе спортивной специализации.
15. Система отбора в прыжках на лыжах с трамплина на этапе спортивной специализации.
16. Система отбора в фристайле на этапе спортивной специализации.
17. Система отбора в сноубординге на этапе спортивной специализации.
18. Система отбора в лыжных гонках на этапе совершенствования спортивного мастерства.
19. Система отбора в горных лыжах на этапе совершенствования спортивного мастерства.
20. Система отбора в прыжках на этапе совершенствования спортивного мастерства.
21. Система отбора в фристайле на этапе совершенствования спортивного мастерства.
22. Система отбора в сноубординге на этапе совершенствования спортивного мастерства.
23. Система отбора лыжных гонках на этапе высшего спортивного мастерства.
24. Система отбора в горных лыжах на этапе высшего спортивного мастерства.
25. Система отбора в прыжках на лыжах на этапе высшего спортивного мастерства.
26. Система отбора во фристайле на этапе высшего спортивного мастерства.
27. Система отбора во сноубординге на этапе высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля №2, 3, 4 (3/7 балла):

7 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

6 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

5 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

4 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль № 5: Отбор и контроль на этапах подготовки в тренировке лыже гонщиков.

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида):

1. Техническая подготовка на этапе начальной подготовки.
2. Физическая подготовка на этапе начальной подготовки.
3. Отбор на этапе начальной подготовки.
4. Техническая подготовка на этапе спортивной специализации.
5. Физическая подготовка на этапе спортивной специализации.
6. Отбор на этапе спортивной специализации.
7. Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. Физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
9. Отбор на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
11. Физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
12. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства.

Текущий контроль № 6: Отбор и контроль на этапах подготовки в тренировке горнолыжников

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида):

1. Техническая подготовка на этапе начальной подготовки.
2. Физическая подготовка на этапе начальной подготовки.
3. Отбор на этапе начальной подготовки.
4. Техническая подготовка на этапе спортивной специализации.
5. Физическая подготовка на этапе спортивной специализации.
6. Отбор на этапе спортивной специализации.
7. Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. Физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
9. Отбор на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
11. Физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
12. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства.

Текущий контроль № 7: Отбор и контроль на этапах подготовки в тренировке фристайлистов и сноубордистов

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида):

1. Техническая подготовка на этапе начальной подготовки.
2. Физическая подготовка на этапе начальной подготовки.
3. Отбор на этапе начальной подготовки.
4. Техническая подготовка на этапе спортивной специализации.
5. Физическая подготовка на этапе спортивной специализации.
6. Отбор на этапе спортивной специализации.
7. Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. Физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
9. Отбор на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
11. Физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
12. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 5, 6, 7 (3/7 балла):

Текущий контроль оценивается по сумме баллов за конспект и проведение. Проведение оценивается от 2 до 4 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

<u>Критерии оценки конспекта:</u>

3 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

2 балла – конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду лыжного спорта. Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.

Критерии оценки проведения:

4 балла – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

3 балла – задачи урока решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы практически полностью способствуют решению поставленных задач. Имеются незначительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

8 семестр

Критерии оценивания текущих контролей,
8 семестр (очная форма обучения)

Текущий контроль №1 опрос: Особенности построения тренировки лыжников гонщиков
Перечень вопросов:

1. Система подготовки спортсменов в спринтерском беге на лыжах.
2. Система подготовки спортсменов в беге на лыжах на выносливость.
3. Элементы системы подготовки спортсменов в спринтерском беге на лыжах.
4. Элементы системы подготовки спортсменов в беге на лыжах на выносливость.
5. Основные задачи этапа начальной подготовки в спринтерском беге на лыжах.
6. Основные задачи этапа спортивной специализации в спринтерском беге на лыжах.
7. Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства в спринтерском беге на лыжах
8. Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства в спринтерском беге на лыжах.
9. Основные задачи этапа начальной подготовки в беге на лыжах на выносливость.
10. Основные задачи этапа спортивной специализации в беге на лыжах на выносливость.
11. Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства в беге на выносливость.
12. Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства в беге на лыжах на выносливость.
13. Содержание и направленность тренировки на этапе начальной подготовки в спринтерском беге на лыжах
14. Содержание и направленность тренировки на этапе спортивной специализации в спринтерском беге на лыжах
15. Содержание и направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства в спринтерском беге на лыжах.
16. Содержание и направленность тренировки на этапе высшего спортивного мастерства в спринтерском беге на лыжах
17. Содержание и направленность тренировки на этапе начальной подготовки в беге на лыжах на выносливость.
18. Содержание и направленность тренировки на этапе спортивной специализации в беге на на лыжах выносливость.

19. Содержание и направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства в беге на лыжах на выносливость.
20. Содержание и направленность тренировки на этапе высшего спортивного мастерства в беге на лыжах на выносливость.
21. Особенности построения микроциклов на этапе совершенствования спортивного мастерства в спринтерском беге на лыжах.
22. Особенности построения микроциклов на этапе совершенствования спортивного мастерства в беге на лыжах на выносливость.
23. Распределение годового объема нагрузки по зонам мощности на этапе высшего спортивного мастерства.
24. Тренировочный эффект беговых нагрузок 1 и 2 зон мощности.
25. Тренировочный эффект беговых нагрузок 3 зоны мощности.
26. Тренировочный эффект беговых нагрузок 4 и 5 зон мощности.

Критерии оценивания текущего контроля № 1 (3/7 баллов):

7 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

6 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

5 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

4 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

3 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;

Текущий контроль № 2: Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжном спорте.

Контроль проводится в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжном спорте (тема уточняется в зависимости от избранного вида лыжного спорта, этапа подготовки и пола занимающихся).

Виды лыжные спорта:

1. лыжное двоеборье
2. лыжные гонки

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 2 (2/5 балла):

<u>Критерии оценки конспекта:</u>

2 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балла – конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Текущий контроль № 3: Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжных видах спорта.

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжных видах спорта (тема уточняется в зависимости от избранного вида лыжного спорта, этапа подготовки и пола занимающихся).

Виды лыжного спорта:

1. горные лыжи (спорт)
2. лыжное двоеборье
3. лыжные гонки
4. прыжки на лыжах с трамплина
5. сноубординг
6. фристайл

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.

2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 3 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:

2 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балла – конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Текущий контроль №4 опрос: Особенности построения тренировки в лыжных видах спорта (прыжки с трамплина, фристайле и сноубординге, лыжного двоеборья) .

Перечень вопросов:

1. Планирование нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов лыжного вида спорта.
2. Особенности индивидуализации процесса обучения в соответствии с психологическими особенностями личности спортсмена.
3. Особенности индивидуализации спортивной тренировки в соответствии с психологическими особенностями личности спортсмена.
4. Особенности индивидуализации методов спортивной тренировки в соответствии с психологическими особенностями личности спортсмена.
5. Особенности индивидуализации спортивной подготовки на основе перспективной модели соревновательной структуры движений и индивидуальной ориентации специальной физической подготовленности.
6. Содержание и направленность тренировки на этапе начальной подготовки у спортсменов лыжного вида спорта.

7. Содержание и направленность тренировки на этапе спортивной специализации у спортсменов лыжного вида спорта
8. Содержание и направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного у мастерства спортсменов лыжного вида спорта.
9. Содержание и направленность тренировки на этапе высшего спортивного мастерства у спортсменов лыжного вида спорта
10. Индивидуализация тренировочного процесса женщин с учетом особенностей строения и функционирования систем женского организма.
11. Индивидуализация тренировочного процесса женщин с учетом овариально-менструального цикла.
12. Особенности спортивного отбора в прыжках с трамплина.
13. Особенности спортивного отбора в фристайле.
14. Особенности спортивного отбора в сноубординге.
15. Особенности спортивного отбора в лыжном двоеборье.

Критерии оценивания текущего контроля № 4 (3/6 баллов):

6 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

5 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

4 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль № 5: Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжных видах спорта (прыжки с трамплина, фристайле и сноубординге, лыжного двоеборья)

Контроль проводится в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжных видах спорта (тема уточняется в зависимости от избранного вида лыжного спорта, этапа подготовки и пола занимающихся).

Виды лыжного спорта:

1. лыжное двоеборье
2. прыжки на лыжах с трамплина
3. сноубординг
4. фристайл

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 5 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:

2 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балла – конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Текущий контроль № 6: Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжных видах спорта (прыжки с трамплина, фристайле и сноубординге, лыжного двоеборья).

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов лыжных видов спорта (тема уточняется в зависимости от избранного вида лыжного спорта, этапа подготовки и пола занимающихся).

Виды лыжного спорта:

1. лыжное двоеборье
2. прыжки на лыжах с трамплина
3. сноубординг
4. фристайл

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.
5.

Критерии оценивания текущего контроля № 6 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:

2 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балла – конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Текущий контроль №7 опрос: Особенности построения тренировки в лыжном виде спорта (горные лыжи, фристайл, сноубординг)

1. Структура системы спортивной подготовки в лыжном виде спорта.
2. Критерии отбора для занятий спортсменов в лыжном спорте.
3. Особенности «базовой» тренировки горнолыжников на этапах начальной специализации и углубленной подготовки.
4. Особенности специализированной тренировки горнолыжников на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
5. Основные тенденции современной подготовки горнолыжников.
6. Основные признаки целенаправленности подготовки квалифицированных горнолыжников.
7. Направления индивидуализации подготовки квалифицированных горнолыжников.

8. Применение сопряженных упражнений в подготовке горнолыжников Использование снарядов разного веса в тренировке горнолыжников.
9. Основные варианты планирования годичного цикла в подготовке горнолыжников.
10. Параметры построения модели квалифицированных горнолыжников.
11. Основные средства и методы подготовки горнолыжников.
12. Контроль и оценка технической и физической подготовленности горнолыжников.
13. Особенности подготовки женщин в горнолыжников.
14. Средства и методы восстановления в подготовке горнолыжников.
15. Материально – техническое обеспечение подготовки лыжников.

Критерии оценивания текущего контроля № 7 (3/7 баллов):

7 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

6 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

5 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

4 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

3 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах.

Текущий контроль № 8: Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжных видах спорта.

Контроль проводится в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжном виде спорта (тема уточняется в зависимости от избранного вида лыжного спорта, этапа подготовки и пола занимающихся).

Виды лыжного спорта:

1. Горные лыжи

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 8 (2/5 балла):

<u>Критерии оценки конспекта:</u>

2 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и

разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
1 балла – конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
Критерии оценки проведения:
3 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Текущий контроль № 9: Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжном спорте (горные лыжи, фристайл, снойбординг)

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.
Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжном виде спорта (тема уточняется в зависимости от избранного вида лыжного спорта, этапа подготовки и пола занимающихся).
Виды лыжного спорта:
1. Горные лыжи.
2. Фристайл
3. Снойбординг

Пол:
1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:
1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 9 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:

2 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балла – конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ
Критерии оценивания текущих контролей

6 семестр (заочная форма обучения)

ТК 1: (2\10 б) Письменная работа: Методика развития выносливости в избранном виде лыжного спорта

План работы:

1. Виды выносливости.
2. Методы развития выносливости.
3. Средства развития выносливости.
4. Дозировка применения средств.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида лыжного спорта:

1. биатлон
2. горные лыжи
3. лыжное двоеборье (дисциплины лыжных гонок)
4. лыжные гонки
5. прыжки на лыжах с трамплина
6. сноубординг
7. фристайл

<u>Критерии оценивания:</u>

10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;

8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;

7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;

6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;

5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью;

3 балл - тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;

2 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

ТК 2 (3/10 б) Письменная работа: Методика развития силовых способностей в избранном виде лыжного спорта

План работы:

1. Виды силовых способностей.
2. Методы развития силовых способностей.
3. Средства развития силовых способностей.
4. Дозировка применения средств.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида лыжного спорта):

1. биатлон
2. горные лыжи
3. лыжное двоеборье (дисциплины лыжных гонок)

4. лыжные гонки
5. прыжки на лыжах с трамплина
6. сноубординг
7. фристайл

<u>Критерии оценивания:</u>

10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;

8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;

7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;

6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;

5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью;

3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

ТК 3: (3/10 б) Письменная работа: Методика развития быстроты в избранном виде лыжного спорта

План работы:

1. Виды быстроты.
2. Методы развития быстроты.
3. Средства развития быстроты.
4. Дозировка применения средств.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида лыжного спорта):

1. биатлон
2. горные лыжи
3. лыжное двоеборье (дисциплины лыжных гонок)
4. лыжные гонки
5. прыжки на лыжах с трамплина
6. сноубординг
7. фристайл

<u>Критерии оценивания:</u>

10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;

8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;

7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;

6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;

5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью;

3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

Перечень тем контрольных работ на 6 семестр заочной формы обучения.

1. Виды силовых способностей и их особенности.
2. Факторы, обуславливающие уровень проявления силовых способностей.
3. Способы оценивания уровня развития силовых способностей.
4. Методика развития силовых способностей.
5. Средства развития силовых способностей.
6. Методы развития силовых способностей.
7. Виды скоростных способностей и их особенности.
8. Факторы, обуславливающие уровень проявления скоростных способностей.
9. Способы оценивания уровня развития скоростных способностей.
10. Методика развития быстроты двигательной реакции.
11. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.
12. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
13. Виды скоростно-силовых способностей и их особенности.
14. Факторы, обуславливающие уровень проявления скоростно-силовых способностей.
15. Способы оценивания уровня развития скоростно-силовых способностей.
16. Виды выносливости и их особенности.
17. Характеристика и особенности развития утомления.
18. Факторы, обуславливающие уровень развития и проявления выносливости.
19. Способы оценивания уровня развития выносливости.
20. Методика развития выносливости.
21. Средства и методы развития общей выносливости.
22. Средства и методы развития скоростной выносливости.
23. Виды гибкости и их особенности.
24. Способы оценивания уровня развития гибкости.
25. Методика развития гибкости.
26. Средства и методы развития гибкости.
27. Виды координационных способностей и их особенности.
28. Факторы, обуславливающие уровень проявления координационных способностей.
29. Способы оценивания уровня развития координационных способностей.
30. Методика развития координационных способностей.

Критерии оценивания текущих контролей,
7 семестр (заочная форма обучения)

ТК 1 Письменная работа: Особенности технической подготовки в процессе спортивной тренировки в лыжного спорта

План работы:

1. Общая техническая подготовка.
2. Специальная техническая подготовка.
3. Средства и методы технической подготовки в избранном виде лыжного спорта.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида лыжного спорта):

1. биатлон
2. горные лыжи
3. лыжное двоеборье (дисциплины лыжных гонок)
4. лыжные гонки
5. прыжки на лыжах с трамплина
6. сноубординг
7. фристайл

<u>Критерии оценивания:</u>

7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

6 баллы - тема письменной работы раскрыта полностью, есть недочеты в изложении материала;

5 балла – тема раскрыта, есть не существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;

3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана;

2 балла - тема раскрыта частично, нет двух пунктов плана.

ТК 2 (2/7 б) Письменная работа: Особенности физической подготовки в процессе спортивной тренировки в лыжном спорте

План работы:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Средства и методы физической подготовки в избранном виде лыжного спорта.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида лыжного спорта):

1. биатлон
2. горные лыжи
3. лыжное двоеборье (дисциплины лыжных гонок)
4. лыжные гонки
5. прыжки на лыжах с трамплина
6. сноубординг
7. фристайл

<u>Критерии оценивания:</u>

7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

6 баллы - тема письменной работы раскрыта полностью, есть недочеты в изложении материала;

5 балла – тема раскрыта, есть не существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;

3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана;

2 балла - тема раскрыта частично, нет двух пунктов плана.

ТК 3 (2\8 б) Письменная работа: Подготовка спортсменов в процессе тренировки

План работы:

1. Тактическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
2. Психологическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
3. Интеллектуальная подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
4. Интегральная подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида лыжного спорта):

1. биатлон
2. горные лыжи
3. лыжное двоеборье (дисциплины лыжных гонок)
4. лыжные гонки
5. прыжки на лыжах с трамплина

6. сноубординг
7. фристайл

<u>Критерии оценивания:</u>

8 баллов - тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, приведены примеры из спортивного опыта студента;

7 баллов – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

6 баллов - тема письменной работы раскрыта полностью, есть недочеты в изложении материала;

5 баллов – тема раскрыта, есть не существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;

3 балла - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана;

2 балла - тема раскрыта частично, нет двух пунктов плана.

***ТК 4 (2/8 б*) Письменная работа: Спортивный отбор и ориентация в виды лыжного спорта**

План работы:

1. Спортивный отбор в лыжные виды спорта.
2. Спортивная ориентация в виды лыжного спорта.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида лыжного спорта):

1. биатлон
2. горные лыжи
3. лыжное двоеборье (дисциплины лыжных гонок)
4. лыжные гонки
5. прыжки на лыжах с трамплина
6. сноубординг
7. фристайл

<u>Критерии оценивания:</u>

8 баллов - тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, приведены примеры из спортивного опыта студента;

7 баллов – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

6 баллов - тема письменной работы раскрыта полностью, есть недочеты в изложении материала;

5 баллов – тема раскрыта, есть не существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;

3 балла - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана;

2 балла - тема раскрыта частично, нет двух пунктов плана.

Критерии оценивания текущих контролей,
8 семестр (заочная форма обучения)

ТК 1: (2/10 б) Письменная работа: Основные компоненты тренировки в лыжных видах спорта (лыжные гонки)

План работы:

1. Особенности построение тренировочного процесса в лыжных гонках.
2. Структура тренировочного процесса в лыжных гонках.
3. Содержание тренировочного процесса в лыжных гонках.

Перечень тем:

Темы уточняются и разрабатываются в зависимости от: избранного вида лыжного спорта, пола и этапа спортивной подготовки.

Виды лыжного спорта:

1. Лыжные гонки
2. Биатлон.
3. Лыжное двоеборье

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

<u>Критерии оценивания:</u>

10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;

8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;

7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;

6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;

5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью;

3 балл - тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;

2 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

ТК 2: (3/10 б) Письменная работа: Основные компоненты тренировки в лыжном спорте (прыжки с трамплина, фристайл, сноубординг)

План работы:

1. Особенности построение тренировочного процесса в лыжном спорте.
2. Структура тренировочного процесса в лыжном спорте.
3. Содержание тренировочного процесса в лыжном спорте.

Перечень тем:
Темы уточняются и разрабатываются в зависимости от: избранного вида лыжного спорта, пола и этапа спортивной подготовки.

Виды лыжного спорта:
1. Прыжки на с трамплина на лыжах
2. Фристайл
3. Сноубординг

Пол:
1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:
1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

<u>Критерии оценивания:</u>
10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;
9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;
8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;
7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;
6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;
5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;
4 балла – тема раскрыта не полностью;
3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

ТК 3: (3/10 б) Письменная работа: Основные компоненты тренировки в лыжном спорте (горные лыжи, фристайл, сноубординг).
План работы:
1. Особенности построение тренировочного процесса лыжном спорте.
2. Структура тренировочного процесса в лыжном спорте.
3. Содержание тренировочного процесса в лыжном спорте.

Перечень тем:
Темы уточняются и разрабатываются в зависимости от: избранного вида лыжного спорта, пола и этапа спортивной подготовки.

Вид лыжного спорта:
1. Горные лыжи
2. Фристайл
3. Сноубординг

Пол:
1. Мужчины.

2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

<u>Критерии оценивания:</u>

10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;

8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;

7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;

6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;

5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью;

3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

Критерии оценивания текущих контролей,
9 семестр (заочная форма обучения)

ТК 1(2/10 б) ***Опрос:*** Особенности построения тренировочного процесса в лыжном спорте с учетом календаря соревнований.

Вопросы:

1. Основы построения спортивной тренировки.
2. Планирование спортивной тренировки с учетом календаря соревнований.
3. Характеристика малых тренировочных циклов.
4. Типы и структура мезоциклов.
5. Структура годичных и многолетних циклов.
6. Структура многолетней подготовки.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида лыжного спорта):

8. биатлон
9. горные лыжи
10. лыжное двоеборье (дисциплины лыжных гонок)
11. лыжные гонки
12. прыжки на лыжах с трамплина
13. сноубординг
14. фристайл

<u>Критерии оценивания:</u>

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
6 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
5 балла - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;
4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.
2 балла – имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

ТК 2 (3/10 б) Опрос: Планирование в системе подготовки в лыжном спорте
Вопросы:
1. Планирование в системе подготовки в лыжного спорта.
2. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида лыжного спорта):
1. биатлон
2. горные лыжи
3. лыжное двоеборье (дисциплины лыжных гонок)
4. лыжные гонки
5. прыжки на лыжах с трамплина
6. сноубординг
7. фристайл

Критерии оценивания:
10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;
9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
6 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
5 балла - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;
4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

ТК 3 (3/10 б) Опрос: Диагностика физической подготовленности квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта
Вопросы:
1. Определить вид лыжного спорта, пол, возраст и квалификацию спортсменов (по желанию студента).

2. Выбрать вид мезоцикла тренировки (базовый, втягивающий, переходный, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный). Определить сроки.
3. Определить ведущее качество, нуждающееся в совершенствовании в избранном виде лыжного спорта. Сформулировать основные задачи.
4. Подобрать средства, позволяющие решить поставленные задачи (средства, планируемые на каждое занятия должны быть взаимосвязаны, а комплексы упражнений логически выстроены и обоснованны).
5. Составить мезоциклцикл тренировки в виде конспектов занятий, где кратко в виде задачи формулируется основная часть занятия и подробно расписывается комплекс средств по совершенствованию выбранного качества. В дни, где на занятии не планируется совершенствовать выбранное физическое качество, достаточно указать содержание тренировки в виде задач. Конспект писать не обязательно.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида лыжного спорта):

1. биатлон
2. горные лыжи
3. лыжное двоеборье (дисциплины лыжных гонок)
4. лыжные гонки
5. прыжки на лыжах с трамплина
6. сноубординг
7. фристайл

<u>Критерии оценивания:</u>

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

6 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

5 балла - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;

4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Рубежный контроль на **очной форме обучения** состоит из суммы оценок содержания подготовленной контрольной работы и качества ее защиты.

Критерии оценивания рубежного контроля (очная форма обучения)

Рубежные контроли 6,7,8 семестров оформляются в виде контрольной работы.

В контрольной работе указываются пути и методы исследования вопроса, приводятся основные фактические данные, излагаются выводы автора, показывается, что нового вносит реферируемый материал в теорию или практику.

Рубежный контроль (6 семестр): Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта

План работы**:**

1. Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в избранном виде лыжного спорта
2. Особенности развития ведущих физических способностей в избранном виде лыжного спорта
3. Особенности развития второстепенных физических способностей, определяющих результативность выступлений спортсменов в избранном виде лыжного спорта

Рубежный контроль (7 семестр): Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида лыжного спорта

План работы:

1. Техническая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы)
2. Особенности физической подготовки на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы)
3. Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы)
4. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы)
5. Интеллектуальная и интегральная подготовки квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы)

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида лыжного спорта):

1. Лыжные гонки.
2. Горнолыжный спорт.
3. Сноубординг
4. Прыжки с трамплина
5. Лыжное двоеборье
6. Фристайл
7. Биатлон

Рубежный контроль (8 семестр): Антидопинговое обеспечение в спорте

План работы:

1. Антидопинговые правила
2. Допинг: история и современность
3. Запрещенные субстанции
4. Допинг: не только "химия
5. Допинг как глобальная проблема современного спорта
6. Медицинские аспекты допинга
7. Социальные и психологические аспекты допинга
8. Зависимое поведение - сущность и механизмы развития
9. Допинг и явление зависимости
10. Причины борьбы с допингом
11. Допинг-контроль

Перечень вопросов:

1. Антидопинговые правила
2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман
3. Как допинг влияет на здоровье?
4. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена
5. Допинг: не только «химия»
6. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?
7. Что еще помогает успехам в спорте?
8. Честный спорт как результат договоренности
9. Что такое допинг и допинг - контроль?
10. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)
11. Последствия допинга для здоровья
12. Допинг и зависимое поведение
13. Профилактика допинга
14. Как повысить результаты без допинга?
15. Причины борьбы с допингом
16. Профилактика применения допинга среди спортсменов
17. Основы управления работоспособностью спортсмена
18. Мотивация нарушений антидопинговых правил
19. Запрещенные субстанции и методы
20. Допинг и спортивная медицина
21. Психологические и имиджевые последствия допинга
22. Процедура допинг - контроля
23. Организация антидопинговой работы
24. Нормативно-правовая база антидопинговой работы
25. Допинг как глобальная проблема современного спорта
26. Характеристика допинговых средств и методов
27. Наказания за нарушение антидопинговых правил
28. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности
29. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов
30. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика
31. Допинг как глобальная проблема современного спорта
32. Предотвращение допинга в спорте
33. Допинг-контроль
34. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга
35. Актуальные тенденции в антидопинговой политике
36. Основы методики антидопинговой профилактики

Критерии оценки рубежных контролей 6,7,8 семестров (2/10 баллов):

10 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;
9 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;
8 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;
7 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;
6 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;
5 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;
4 балла – тема раскрыта не полностью;
3 балла - тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;
2 балла - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Тестовые задания для 6 семестра (очная форма обучения)

Код ТЗ	Тестовое задание ВАР-1
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какого принципа спортивной тренировки не существует? a) Быстрее, выше, сильнее b) Единство общей и специальной подготовки c) Единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям d) Цикличность тренировочного процесса
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой режим характерен для статической работы мышц? a) Удерживающий b) Преодолевающий c) Уступающий d) Смешанный
1.3	*Выберите правильный вариант ответа* Продолжительность мезоциклов? a) От 3 до 6 недель b) От 2 до 5 дней c) От 4 до 6 месяцев d) От 2 до 3 лет
1.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Продолжительность микроциклов? a) От 2 до 7 дней b) От 4 до 6 месяцев c) От 3 до 6 недель d) От 2 до 3 лет
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Что не является средством спортивной тренировки? a) Соревнования

	b) Избранные соревновательные упражнения c) Специально подготовительные упражнения d) Общеподготовительные упражнения
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности это? a) Стартовая апатия b) Стартовая лихорадка c) Боевая готовность d) Стартовое напряжение
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях определяемых требованиями конкретного вида деятельности это? a) Специальная выносливость b) Общая выносливость c) Индивидуальная выносливость d) Интегральная выносливость
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Физическая подготовка бывает? a) Общая и специальная b) Целевая и направленная c) Силовая и адаптивная d) Поддерживающая и развивающая
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* «Способность к управлению временем двигательных реакций» к числу, каких способностей относится? a) Координационные способности b) Скоростные способности c) Силовые способности d) Выносливость
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Структура отдельного тренировочного занятия или нескольких занятий это? a) Микроцикл b) Макроцикл c) Мезоцикл d) Миницикл
3.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Компоненты тренировочной нагрузки: a) Объем и интенсивность b) Очки, голы, секунды c) Скорость, сила, выносливость d) Время, расстояние
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* С чего должен начать тренер при подготовке к тренировочному занятию? a) Подготовка места занятия, с соблюдением техники безопасности b) С проведения подготовительной части занятия c) Отметить присутствующих на занятии d) Сообщения задач занятия
4.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какого предстартового состояния не бывает: a) Пик спортивной формы

	b) Боевая готовность c) Апатия d) Предстартовая лихорадка
4.2	*Выберите правильный вариант ответа* Цель спортивной тренировки: a) Достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности b) Выиграть соревнования c) Повысить уровень физических кондиций d) Укрепить здоровье
4.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование личности Это? a) Метод b) Методический прием c) Методика d) Методический подход
4.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Объём нагрузки это – a) количество или продолжительность воздействий в часах, минутах, числе занятий и т.д. b) совокупность воздействия на организм или величина нервно-мышечного напряжения, скорость, темп движения, плотность, величина отягощения c) воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем d) все перечисленное
Код ТЗ	Тестовое задание ВАР-2
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Легочная вентиляция при беге на лыжах в среднем равна: a) 50-80 л/мин b) 20-30 л/мин c) 100-120 л/мин d) 140-160 л/мин
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой вид контроля применяется для определения параметров технико-тактической подготовленности? a) педагогический b) психологический c) медико-биологический d) биохимический
1.3	*Выберите правильный вариант ответа* Какие физический качества являются специальными для лыжников-прыгунов и горнолыжников? a) скоростно-силовые b) выносливость c) гибкость d) сила
1.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Частота сердечных сокращений при беге на лыжах у двоеборцев в среднем равна:

	a) 160-180 уд/мин b) 100-120 уд/мин. c) 140-160 уд/мин d) 190-210 уд/мин
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Сколько периодов содержит годичный тренировочный цикл? a) 3 b) 1 c) 5 d) 2
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Мезоцикл подготовки состоит из: a) микроциклов b) этапов c) периодов d) частей
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Назовите возраст горнолыжников, занимающихся на этапе предварительной подготовки. a) 9-11 лет b) 12-16 лет c) 17-19 лет d) 20 лет и старше
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* В какой последовательности в целях избегания травм рекомендуется овладевать поворотами в движении?? a) переступанием – «плугом» - упором – на параллельных лыжах b) на параллельных лыжах – упором – переступанием – «плугом» c) упором – переступанием – «плугом» - на параллельных лыжах d) упором – переступанием - на параллельных лыжах– «плугом»
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Назовите стиль передвижения двоеборцев в лыжной гонке. a) свободный b) классический c) коньковый d) полуконьковый
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Назовите мощность трамплинов в индивидуальных соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина на соревнованиях ЗОИ. a) К-90 и К-120 b) К-30 и К-60 c) К-120 и К-140 d) К-160 и К-180
3.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Перечислите дисциплины горных лыж в программе XX ЗОИ (2006 г.) a) слалом, скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом комбинация (слалом и скоростной спуск) a. слалом, скоростной спуск, гигантский слалом, комбинация (слалом и скоростной спуск) b) слалом, скоростной спуск, гигантский слалом c) слалом, скоростной спуск, комбинация (слалом и скоростной спуск)
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Кто стартует первым в лыжной гонке в соревнованиях двоеборцев? a) победитель в прыжках

	b) согласно стартовому протоколу, полученному после жеребьевки c) участник, занявший последнее место в прыжках d) спортсмен, занимающий первое место в рейтинге
4.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Дайте определение понятию «спортивная форма». a) состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению наивысших результатов в главном соревновании спортивного сезона b) текущее состояние спортивной подготовленности. c) уровень подготовленности в начале подготовительного периода d) уровень подготовленности в течение всего соревновательного сезона
4.2	*Выберите правильный вариант ответа* Какой критерий применяют на практике для оценки интенсивности физиологической (внутренней) нагрузки лыжника? a) частоту сердечных сокращений b) продолжительность выполнения тренировочной нагрузки c) скорость передвижения d) моментом отказа спортсмена от выполнения тренировочной нагрузки
4.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Каков в среднем расход энергии в 1 минуту у двоеборца во время передвижения по дистанции? a) 15-20 ккал b) 40-50 ккал c) 5-10 ккал d) 30-35 ккал
4.4	*Выберите правильный вариант ответа.* К группе каких видов спорта относятся горные лыжи по преимущественному проявлению физических качеств? a. скоростно-силовые b. силовые c. на выносливость b) на быстроту

Тестовые задания для 7 семестра (очная форма обучения)

Код ТЗ	Тестовое задание-ВАР-1
1.1	Что является основным критерием технического мастерства в подготовке лыжника гонщика? А) красота движения Б) уровень физической подготовленности В) объем технических приемов Г) эффективность и освоенность техники движения
1.2	Объективная оценка индивидуальных способностей при отборе юных спортсменов дается на основе: А) морфологических показателей Б) комплексного обследования В) функциональных показателей Г) психологических показателей
1.3	Как называется наименьший по продолжительности цикл годичного планирования? А) мезоцикл; Б) микроцикл; В) макроцикл; Г) миницикл;
1.4	Объём нагрузки это –

	А) количество или продолжительность воздействий в часах, минутах, числе занятий и т.д. Б) совокупность воздействия на организм или величина нервно-мышечного напряжения, скорость, темп движения, плотность, величина отягощения В) воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем Г) все перечисленное
2.1	К какому виду психического состояния лыжника перед соревнованием относится «предстартовая лихорадка» ? А) оптимальное возбуждение Б) недостаточное возбуждение В) перевозбуждение Г) торможение, вялость
2.2	Основным критерием, определяющим уровень развития физических качеств и двигательных способностей юных лыжников при отборе являются результаты: А) функциональных проб Б) антропометрических измерений В) контрольных испытаний Г) анкетирования
2.3	Какова обычная продолжительность микроцикла в годичном плане тренировки в лыжном спорте? А) 15-20 дней; Б) 7-10 дней; В) 1-3 дня; Г) 20-30 дней;
2.4	Для оценивания уровня развития общей выносливости используется: А) степ-тест Б) ортостатическая проба В) проба Абалакова Г) проба Штанге
3.1	Одной из основных задач специальной физической подготовки лыжника является: А) устранение недостатков в физическом развитии Б) повышение общего уровня функциональных возможностей В) развитие физических способностей, необходимых для данного вида в лыжного спорта Г) формирование телосложения
3.2	Основная задача отбора в лыжном спорте состоит в: А) выявлении задатков и способностей для специализации в лыжном спорте Б) определении уровня развития основных двигательных качеств лыжника В) определении уровня тактической подготовленности в видах лыжного спорте Г) установлении уровня технической подготовленности в видах лыжного спорта
3.3	Какой период подготовки следует после летнего соревновательтного периода? А) восстановительный; Б) заключительный; В) переходный; Г) постсоревновательный;
3.4	Какой вид контроля предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена? А) оперативный

	Б) повседневный В) текущий Г) почасовой
4.1	Какую задачу необходимо решать в процессе тактической подготовки лыжника? А) приобретение необходимых физических кондиций Б) совершенствование технического мастерства В) сбор информации о соперниках Г) повышение морально-волевых качеств
4.2	Какие средства интегральной подготовки направлены на комплексное развитие и совершенствование различных сторон подготовленности спортсменов в лыжных видах спорта ? А) сопряженные упражнения Б) изометрические упражнения В) стато-динамические упражнения Г) изометрические упражнения
4.3	Как называется микроцикл с максимальным объемом тренировочной работы? А) тяжелый; Б) ударный; В) восстановительный; В) общеразвивающий;
4.4	Какой тест позволяет оценить уровень развития гибкости спортсмена? А) прыжок в длину с места Б) тройной прыжок с места В) наклон вперед из положения сидя Г) мост
Код ТЗ	Тестовое задание ВАР-2
1.1	Укажите объём годовой циклической нагрузки лыжников-гонщиков юношеского возраста, имеющих первый спортивный разряд (в километрах): a) 5000 b) 3000 c) 4000 d) 6000
1.2	Укажите объём годовой циклической нагрузки лыжников-гонщиков юниорского возраста, имеющих звание кмс (в километрах): a) 6000 b) 5000 c) 7000 d) 8000
1.3	Укажите объём годовой циклической нагрузки лыжников-гонщиков юниорского возраста, имеющих звание мс (в километрах): a) 7000 b) 6000 c) 8000 d) 9000
1.4	Укажите объём годовой циклической нагрузки молодёжного состава лыжников-гонщиков, имеющих звание мс (в километрах):

	a) 8500 b) 6500 c) 7500 d) 9500
2.1	Что относят к показателям физического развития?: a) показатели здоровья, телосложения и развития физических качеств b) общий уровень физической подготовленности и высокие спортивные результаты c) необходимый для жизни фонд двигательных умений и навыков d) показатели технического мастерства при выполнении разнообразных физических упражнений
2.2	Система организационно-методических мероприятий, позволяющая наметить направление специализации юного спортсмена, называется: a) спортивной ориентацией b) педагогическим тестированием c) анализом задатков d) диагностикой предрасположенности
2.3	Основным методом спортивного отбора в процессе многолетней подготовки, является: a) тестирование b) эксперимент c) генетические методы d) наблюдение
2.4	При измерении уровня выносливости применяют прямые и косвенные показатели. Укажите прямой показатель: a) спортивно-технический результат на дистанции 5-10 км b) время передвижения на лыжах с заданной скоростью (до начала снижения скорости) c) показатель физической работоспособности PWC 170 d) результаты измерения максимального потребления кислорода (МПК)
3.1	Укажите, в каком режиме работают мышцы, если в них развивается напряжение без изменения длины: a) изометрическом b) изотоническом c) ауксотоническом d) эксцентрическом
3.2	Укажите, какая ЧСС в покое будет указывать на наличие брадикардии: a) 50 уд/мин b) 60 уд/ мин c) 70 уд/мин d) 80 уд/мин
3.3	Укажите ЧСС в покое у спортсменов 10-11 лет: a) 75-80 уд/мин b) 70-75 уд/мин c) 80-85 уд/мин d) 85-90 уд/мин
3.4	Позитивные результаты педагогического эксперимента (при 3-5 тренировках в неделю) не признаются достаточно убедительными, если длительность его проведения менее:

	a) четырёх недель b) пяти недель c) шести недель d) семи недель
4.1	Укажите, в каком разделе квалификационной работы должны быть раскрыты её предмет и объект исследования: a) введение b) 1 глава c) 2 глава d) 3 глава
4.2	Укажите объём годовой циклической нагрузки взрослого состава лыжников-гонщиков, имеющих звание мсмк (в километрах): a) 10000 b) 7000 c) 8000 d) 9000
4.3	Укажите, как изменяется соотношение средств общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП) в процессе многолетней тренировки? a) объём средств СФП увеличивается с ростом спортивного мастерства, ОФП – уменьшается, изменения носят волнообразный характер b) объём средств ОФП увеличивается с ростом спортивного мастерства, СФП – уменьшается c) объём средств СФП увеличивается с ростом спортивного мастерства, ОФП – уменьшается, изменения носят линейный характер d) объём ОФП и СФП составляет равное процентное соотношение на всех этапах многолетней подготовки
4.4	К документам учёта спортивно-учебной работы относят: a) журнал успеваемости b) календарный план c) тематический план d) рабочий план

Тестовые задания для 8 семестра (очная форма обучения)

	Тестовое задание ВАР-1
1.1	Основным методом развития скоростных способностей спринтера является: А) интервальный Б) повторный В) круговой Г) ударный
1.2	Какому возрасту занимающихся соответствует этап спортивного совершенствования в прыжках на лыжах с трамплина? А) 8-11 лет Б) 12-14 лет В) 15-17 лет Г) 25-28 лет
1.3	Основным показателем уровня развития функциональных возможностей лыжника гонщика является: А) ЧСС после сна Б) артериальной давление В) порог анаэробного обмена; Г) время задержки дыхания на вдохе

1.4	Подвижность в каких суставах является необходимым показателем при отборе начинающих прыгунов с трамплина? А) тазобедренных Б) коленных В) плечевых Г) голеностопных
2.1	При выполнении повторной беговой «работы» на отрезках до 60м с целью развития максимальных скоростных возможностей наиболее оптимальным интервалом отдыха будет: А) равномерная медленная ходьба 4-5 мин Б) ходьба 30 сек В) равномерный бег 3-4 мин на уровне ЧСС 150-160 уд/мин Г) продолжительность и вид отдыха не имеют значения
2.2	На сколько этапов можно разделить многолетний процесс полготовки гонщика-лыжника? А) 6 Б) 7 В) 8
2.3	С какого возраста начинается предварительная подготовка лыжника-гонщика? А) 10-12 Б) 9-12 В) 8-10
2.4	Что включают в себя специально-подготовительные упражнения в процессе тренировки лыжника-гонщика? А) все передвижения на лыжах Б) упражнения по развитию физических качеств В) имитация лыжных ходов на месте и в движении
3.1	Что включают в себя общеподготовительные упражнения в процессе тренировки лыжника-гонщика? А) все передвижения на лыжах Б) упражнения по развитию физических качеств В) имитация лыжных ходов на месте и в движении
3.2	На какие периоды делится в ЛС годичный цикл тренировки? А) подготовительный и соревновательный Б) подготовительный, промежуточный и соревновательный В) подготовительный, предсоревновательный и соревновательный
3.3	На какие этапы делиться подготовительный период годичного цикла тренировки в ЛС? А) осенне-зимний, летне-осенний, весенне-летний Б) весенне-летний, осенне-зимний, летне-осенний В) весенне-летний, летне-осенний, осенне-зимний
3.4	Какому термину соответствует следующее определение: это общее количество пройденных километров с использованием специальных средств подготовки? А) спортивная нагрузка Б) интенсивность физической нагрузки В) объём физической нагрузки
4.1	Что такое интенсивность физической нагрузки? А) система движений, направленная на достижение высших спортивных результатов на основе повышения работоспособности организма Б) это величина прилагаемых усилий, напряжённости функций и силы воздействия нагрузки в каждый момент упражнения либо степень концентрации объёма тренировочной работы во времени

	В) совершенствование физических, морально-волевых качеств, овладение техникой и тактикой ЛС
4.2	К какому методу тренировки лыжника-гонщика относится: повторное выполнение нагрузки с околомаксимальной и максимальной интенсивностью до неполного восстановления? А) повторный Б) интервальный В) попеременный
4.3	Что предусматривает повторный метод? А) повторение нагрузки с интенсивностью превышающую соревновательную, до полного восстановления Б) повторное выполнение нагрузки с околомаксимальной и максимальной интенсивностью до неполного восстановления В) повторное выполнение нагрузки с интервалами на отдых
4.4	Для чего проводятся отборочные соревнования? А) для определения состава сборных команд Б) с целью педконтроля спортивных достижений В) с целью ознакомления с данным видом спорта
	Тестовое задание- ВАР2
1.1	Назовите группы подготовки в СДЮСШОР a) начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства b) общей физической подготовки, начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования c) специальной физической подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства d) общей физической подготовки, специальной физической подготовки, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства
1.2	Какие физические качества имеют наибольшую парциальную значимость для прыгуна на лыжах с трамплина? a) ловкость, скоростно-силовые b) гибкость, ловкость c) выносливость, сила d) быстрота, выносливость
1.3	Какие физические качества имеют наибольшую парциальную значимость для горнолыжника? a) ловкость, скоростно-силовые b) гибкость, ловкость c) выносливость, сила d) быстрота, выносливость
1.4	В каких группах проводятся занятия в ДЮСШ? a) начальной подготовки, учебно-тренировочные b) общей физической подготовки, специальной физической подготовки c) общей физической подготовки, начальной подготовки d) специальной физической подготовки, учебно-тренировочные
2.1	Назовите основную задачу психологической подготовки спортсмена a) развитие волевых качеств b) развитие физических качеств c) развитие моральных качеств d) развитие нравственных качеств
2.2	Назовите основную задачу тактической подготовки спортсмена

	a) эффективное, целесообразное использование функциональных, технических и волевых возможностей для победы в соревнованиях b) повышение уровня функциональных возможностей для победы в соревнованиях c) повышение уровня технического мастерства для победы в соревнованиях d) повышение уровня волевых возможностей для победы в соревнованиях
2.3	Назовите оптимальное состояние спортсмена перед соревнованиями a) боевая готовность b) предстартовая лихорадка c) уверенность в победе d) предстартовая апатия
2.4	На каком этапе годичного цикла тренировки наиболее целесообразно применять аутогенную тренировку. a) соревновательном b) общеподготовительном c) специальноподготовительном d) переереходном
3.1	Назовите основное условие, определяющее успех воспитания личностных качеств спортсмена. a) личность тренера и создаваемый им морально-психологический климат в спортивном коллективе b) материальное благосостояние семьи c) поощрение и наказание d) общественно-политическая обстановка в стране
3.2	Объём квалификационной работы бакалавров (без списка литературы и приложений) должен быть не менее: a) 35 b) 40 c) 50 d) 70
3.3	Укажите, в каком разделе квалификационной работы должны быть раскрыты цель, задачи и организация исследования: a) 2 глава b) введение c) 1 глава d) 3 глав
3.4	Укажите, в каком разделе квалификационной работы должны быть раскрыты её теоретическое и практическое значение: a) введение b) 1 глава c) 2 глава d) 3 глава
4.1	На сколько ударов ЧСС выше у девочек, чем у мальчиков?: a) 2- 6 уд/мин b) 5 – 7 уд/мин c) 6 – 8 уд/мин d) 7 – 9 уд/мин
4.2	Укажите, какая ЧСС в покое будет указывать на наличие тахикардии?: a) 90 уд/мин b) 60 уд/мин c) 70 уд/мин d) 80 уд/мин

4.3	Укажите, в каком режиме работают мышцы, если в них развивается напряжение без изменения длины: a) изотоническом b) изометрическом c) ауксотоническом d) эксцентрическом
4.4	Совокупность качеств личности, обеспечивающая успешное выполнения спортивной деятельности, называется: a) талантом b) природными задатками c) профессионализмом d) индивидуальными особенностями

Критерии оценивания рубежного контроля (заочная форма обучения)

Рубежные контроли 6,7,8 и 9 семестров оформляются в виде научного доклада.

В докладе указываются пути и методы исследования вопроса, приводятся основные фактические данные, излагаются выводы автора, показывается, что нового вносит реферируемый материал в теорию или практику.

Рубежный контроль (6 семестр): Особенности развития лыжного в мире за последний Олимпийский цикл.

Рубежный контроль (7 семестр): Современные тенденции развития избранного вида лыжного спорта в мире

Рубежный контроль (8 семестр): Особенности развития избранного вида лыжного спорта в России за последний Олимпийский цикл.

Рубежный контроль (9 семестр): Анализ выступления спортсменов сборной России на мировых соревнованиях.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида лыжного спорта):

8. Лыжные гонки.
9. Горнолыжный спорт.
10. Сноубординг
11. Прыжки с трамплина
12. Лыжное двоеборье
13. Фристайл
14. Биатлон

Критерии оценки рубежного контроля (рубежный контроль оценивается от 5 до 10 баллов включительно):

10 баллов - тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

9 баллов - тема работы раскрыта полностью, но есть недочеты в содержании отдельных пунктов;

8 баллов – тема раскрыта, но отмечены существенные недостатки (например: отсутствие примеров, иллюстративного изложения материала, неточность в датах, искажение фактов и т. д.).

7 баллов – тема раскрыта не полностью, во всех пунктах плана содержатся ошибки;
6 баллов – тема раскрыта не полностью, все пункты плана раскрыты частично;
5 баллы – тема частично раскрыта, нет одной главы плана.

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Контрольная работа оценивается по сумме баллов трех составляющих: содержание плюс дополнительные балы за оформление и защиту.

В контрольной работе указываются пути и методы исследования вопроса, приводятся основные фактические данные, излагаются выводы автора, показывается, что нового вносит реферируемый материал в теорию или практику.

Тема контрольной работы №1 (6 семестр – текущий контроль 4):

План работы**:**

1. Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в избранном виде лыжного спорта
2. Особенности развития ведущих физических способностей в избранном виде лыжного спорта
3. Особенности развития второстепенных физических способностей, определяющих результативность выступлений спортсменов в избранном виде лыжного спорта

Перечень тем:

1. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта (Лыжные гонки.)
2. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта (Горнолыжный спорт.
3. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта (Сноубординг.)
4. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта (Прыжки с трамплина.)
5. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта (Лыжное двоеборье.)
6. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта (Фристайл.)
7. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта (Биатлон.)

Тема контрольной работы №2 (7 семестр– текущий контроль 5):

План работы:

1. Техническая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы).
2. Особенности физической подготовки на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы).
3. Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы).
4. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы).
5. Интеллектуальная и интегральная подготовки квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы).

Перечень тем:

1. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта (Лыжные гонки.)
2. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта (Горнолыжный спорт.)
3. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта (Сноубординг.)
4. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта (Прыжки с трамплина.)
5. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта (Лыжное двоеборье.)
6. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта (Фристайл.)
7. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде лыжного спорта (Биатлон.)

Тема контрольной работы №3 (8 семестр– текущий контроль 4):

План работы:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Перечень тем:

1. Этапы спортивной тренировки в избранном виде лыжного спорта (Лыжные гонки.)
2. Этапы спортивной тренировки в избранном виде лыжного спорта (Горнолыжный спорт.)
3. Этапы спортивной тренировки в избранном виде лыжного спорта (Сноубординг.)
4. Этапы спортивной тренировки в избранном виде лыжного спорта (Прыжки с трамплина.)
5. Этапы спортивной тренировки в избранном виде лыжного спорта (Лыжное двоеборье.)
6. Этапы спортивной тренировки в избранном виде лыжного спорта (Фристайл.)
7. Этапы спортивной тренировки в избранном виде лыжного спорта (Биатлон.)

Тема контрольной работы №4 (9 семестр– текущий контроль 4):

План работы:

1. Определить вид лыжного спорта, пол, возраст и квалификацию спортсменов (по желанию студента).
2. Выбрать вид мезоцикла тренировки (базовый, втягивающий, переходный, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный). Определить сроки.
3. Определить ведущее качество, нуждающееся в совершенствовании в избранном виде лыжного спорта. Сформулировать основные задачи.
4. Подобрать средства, позволяющие решить поставленные задачи (средства, планируемые на каждое занятия должны быть взаимосвязаны, а комплексы упражнений логически выстроены и обоснованны).
5. Составить мезоциклцикл тренировки в виде конспектов занятий, где кратко в виде задачи формулируется основная часть занятия и подробно расписывается комплекс средств по совершенствованию выбранного качества. В дни, где на занятии не планируется совершенствовать выбранное физическое качество, достаточно указать содержание тренировки в виде задач. Конспект писать не обязательно.

Перечень тем:

8. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида лыжного спорта (Лыжные гонки.)
9. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида лыжного спорта (Горнолыжный спорт.)
10. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида лыжного спорта (Сноубординг.)
11. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида лыжного спорта (Прыжки с трамплина.)
12. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида лыжного спорта (Лыжное двоеборье.)
13. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида лыжного спорта (Фристайл.)
14. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида лыжного спорта (Биатлон.)

Критерии оценивания контрольных работ (15/30 баллов)

Контрольная работа оценивается из 15 баллов **по сумме баллов трех составляющих**: **содержание (13 баллов минимум) плюс дополнительные балы за оформление (1 балл минимум) и защит (1 балл минимум).**

Содержание (оценивается от 13 до 20 баллов):
13 баллов – тема раскрыта частично, нет одной главы плана;
14 баллов – тема раскрыта не полностью, во всех пунктах плана содержатся ошибки;
15 баллы – тема раскрыта не полностью, все пункты плана раскрыты частично;
16 баллов – тема в основном раскрыта, но отмечены существенные недостатки (отсутствие примеров, искажение фактов);
17 баллов – тема в основном раскрыта, но отсутствует иллюстративный материал;
18 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании двух пунктов;
19 баллов - тема контрольной работы раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании одного пункта;
20 баллов - тема контрольной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме.

Защита (из 5 баллов)
5 баллов - доклад полностью раскрывает тему контрольной работы, изложен самостоятельно, без помощи сопроводительного текста, ответ на 2 вопроса;
4 балла - полноценное изложение темы контрольной работы без сопроводительного текста, ответ на 1 вопроса;
3 балла - доклад раскрывающий тему контрольной работы, изложен при помощи сопроводительного текста, ответ на 2 вопроса;
2 балла - доклад раскрывающий тему контрольной работы, изложен при помощи сопроводительного текста, ответ на 1 вопроса;
1 балл - содержание контрольной работы изложено поверхностно. На поставленные вопросы нет исчерпывающего ответа.

Оформление (5 баллов)

5 баллов – работа оформлена в соответствие с требованиями, использование мультимедиа;
4 балла – контрольная работа оформлена в соответствии с требованиями, но отмечены некоторые недостатки (несоблюдение полей, выделения в тексте, неправильное оформление рисунков и таблиц, ссылок на литературные источники);
3 балла – контрольная работа оформлена аккуратно, но не соответствует требованиям (неправильный шрифт, отсутствие нумерации страниц, оглавления, несоответствие страниц плану);
2 балла – оформление контрольной работы не соответствует требованиям, небрежность в оформлении;
1 балл – контрольная работа написана от руки.

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет/дифференцированного зачета

1. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
2. Общая характеристика структуры спортивной подготовки спортсменов в лыжном спорте.
3. Отличительные черты спортивной тренировки спортсменов в лыжном спорте.
4. Цель и задачи спортивной тренировки спортсменов в лыжном спорте.
5. Понятия «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма» спортсменов в лыжном спорте.
6. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
7. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
8. Реализация в подготовке спортсменов основных «общедидактических» принципов.
9. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство направленности к высшим достижениям и углубленной специализации».
10. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство общей и специальной подготовки спортсмена».
11. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «цикличность тренировочного процесса».
12. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам».
13. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «непрерывность тренировочного процесса».
14. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «волнообразность и вариативность динамики нагрузок».

15. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
16. Оценка уровня развития силовых способностей, методика развития.
17. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
18. Оценка уровня развития скоростных способностей, методика развития.
19. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
20. Оценка уровня и методика развития скоростно-силовых способностей.
21. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости.
22. Методика развития общей выносливости в избранном виде спорта.
23. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
24. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.),
25. Оценка уровня развития специальной выносливости, методика развития.
26. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости.
27. Оценка уровня развития гибкости, методика развития.
28. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
29. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде лыжного сопрта.
30. Характеристика «внешней» и «внутренней» сторон тренировочной нагрузки спортсменов в лыжном спорте.
31. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
32. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
33. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
34. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
35. Утомление и восстановление при физической нагрузке, как реакция адаптации в тренировке спортсменов в лыжном спорте.
36. Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
37. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации.
38. Эффект «срочной» и «долговременной» адаптации на нагрузку в тренировке спортсменов в лыжном спорте.

39. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
40. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта.
41. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
42. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде лыжного спорта.
43. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на спортсменов в лыжном спорте.
44. Классификация и характеристика лыжегоночных упражнений.
45. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
46. Оздоровительная направленность лыжегоночных упражнений.
47. Классификация методов спортивной тренировки спортсменов в лыжном спорте.
48. Характеристика методов обучения и совершенствования техники лыжегоночных упражнений.
49. Характеристика методов направленных на развитие специальных физических способностей спортсменов в лыжном спорте.
50. Использование кругового метода в тренировке спортсменов в лыжном спорте.

Объемные требования к зачету (очная форма обучения)

(7 семестр)

1. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям,
2. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена.
3. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
4. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др., оценка уровня развития, методика развития).
5. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
6. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.
7. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
8. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
9. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния, физиологические механизмы и разновидности. Значение разминки перед соревнованиями.
10. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
11. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
12. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
13. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
14. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
15. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Оценка уровня развития, методика развития.
16. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др.), оценка уровня и методика развития.
17. Формы организации занятий по физической культуре, их классификация, назначение и методические особенности (на примере базового вида спорта).
18. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
19. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.

20. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации». Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
21. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
22. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
23. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.
24. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
25. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
26. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта.
27. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса,
28. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
29. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса,
30. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: волнообразность и вариативность динамики нагрузок.
31. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
32. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования
33. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
34. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.
35. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
36. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.
37. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка. Физиологические и биомеханические механизмы формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип.

38. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере базового вида спорта).
39. Интегральная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
40. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
41. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
42. Причины (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) возникновения ошибок при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления. Современные технологии, используемые для выявления и устранения двигательных ошибок.
43. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
44. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
45. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
46. Интеллектуальная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
47. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы, положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
48. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
49. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
50. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки. Физиолого-биохимическое обоснование выбора методов.

Объемные требования к экзамену (очная форма обучения)

(8 семестр)

1. Варианты построения годового тренировочного цикла в избранном виде ФСД. Условия, определяющие продолжительность периодов и этапов в пределах годового цикла.
2. Адаптация организма к условиям среды. Адаптация организма к мышечной работе. Физиолого-биохимические механизмы срочной и долговременной адаптации. Тренировочный эффект.
3. Задачи и формы контроля и учета подготовки в избранном виде ФСД. Требования к показателям, используемым в процессе контроля и учета,
4. Критерии, методы и организация спортивного отбора в избранном виде ФСД.
5. Место и роль избранного вида ФСД в различных звеньях физкультурного движения.
6. Актуальные проблемы массового спорта в России (гуманитарные, биологические, психологические, педагогические, экономические, организационные и др.).
7. Методика обучения технике движения и формирования двигательного навыка в избранном виде ФСД. Стадии формирования двигательного навыка.
8. Методы самоконтроля и меры предупреждения травматизма при использовании бега и других упражнений в оздоровительных целях.
9. Многолетняя подготовка спортсмена в избранном виде ФСД, характеристика ее этапов.

10. Обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде ФСД с учетом анатомических, физиологических и биомеханических факторов.
11. Биохимические и функциональные сдвиги в организме при выполнении мышечной работы. Показатели функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем у спортсменов различной квалификации и специализации.
12. Общая характеристика средств подготовки в избранном виде ФСД.
13. Биоэнергетические, структурно-функциональные, технические и психологические факторы, обусловливающие выносливость. Методика развития выносливости в избранном виде ФСД.
14. Основы обучения физическим упражнениям в избранном виде ФСД.
15. Организация массовых физкультурно-пропагандистских мероприятий (показательных выступлений, спортивных парадов, фестивалей, конкурсов, встреч с известными спортсменами и тренерами и т.п.).
16. Особенности психологической подготовки в избранном виде ФСД.
17. Актуальные проблемы спорта высших достижений (гуманитарные, биологические, психологические, педагогические, экономические, организационные и др.).
18. Особенности тактической подготовки в избранном виде ФСД.
19. Изменение функционального состояния при адаптации организма к различным двигательным режимам.
20. Особенности технической подготовки в избранном виде ФСД.
21. Интегральные показатели техники и энергообеспечения, обусловливающие спортивные результаты в циклических видах спорта, связанных с проявлением аэробной выносливости.
22. Особенности физической подготовки в избранном виде ФСД.
23. Критерии и способы оценки техники выполнения двигательных действий в избранном виде ФСД (педагогические, биомеханические, физиологические, эстетические и др.).
24. Переходный период тренировки в избранном виде ФСД: направленность, типичные задачи, средства и методы. Факторы, регламентирующие продолжительность и содержание периода.
25. Медико-биологическая характеристика процесса формирования тренированности. Тестирование уровня тренированности в покое, при выполнении стандартных и предельных нагрузок.
26. Планирование, организация и проведение соревнований в избранном виде ФСД.
27. Медико-биологические основы спортивного отбора и прогнозирования спортивных результатов в избранном виде спорта. Учет генетических факторов при проведении спортивного отбора.
28. Подготовительный период тренировки в избранном виде ФСД: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы.
29. Медико-биологические основы тренируемости. Варианты тренируемости. Учет критических периодов онтогенеза, биологического возраста, типа высшей нервной деятельности при построении учебно-тренировочного процесса.
30. Построение тренировочных микро, мезо и макроциклов в избранном виде ФСД.
31. Построение этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в избранном виде ФСД.
32. Причины возникновения ошибок при обучении двигательным действиям в избранном виде ФСД. Современные информационные технологии для выявления и устранения двигательных ошибок.
33. Систематизация физических упражнений в избранном виде ФСД.
34. Содержание и основные разделы перспективного планирования тренировки в избранном виде ФСД. Технология разработки планов многолетней подготовки.
35. Определение и виды выносливости. Биохимические и физиологические основы выносливости. Резервы выносливости.
36. Содержание и особенности соревнований в отдельных видах ФСД. Показатели, определяющие эффективность соревновательной деятельности.

37. Соревновательный период тренировки в избранном виде ФСД: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы.
38. Техника выполнения двигательных действий в избранном виде ФСД. Основные группы мышц, обеспечивающие выполнение двигательного действия. Современные информационные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
39. Причины и механизмы дизадаптации и реадаптации. Закономерности проявления. Понятие о перетренированности и растренированности.
40. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в избранном виде ФСД.
41. Условия достижения оздоровительного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий.
42. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде ФСД: цикличность тренировочного процесса, единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.
43. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде ФСД: направленность на высшие достижения, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки.
44. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде ФСД: постепенность в увеличении и тенденция к максимальным тренировочным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, непрерывность тренировочного процесса.
45. Физиологические механизмы, стадии и закономерности формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип. Особенности формирования двигательного навыка в избранном виде ФСД.
46. Реализация основных дидактических принципов при обучении в избранном виде ФСД.
47. Педагогические, психологические и технические аспекты формирования спортивной команды.
48. Характеристика игрового метода проведения занятий в избранном виде ФСД.
49. Физиолого-биохимическая характеристика изменений в организме при выполнении динамической работы различной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, двигательного аппарата, системы крови. Энерготраты.
50. Сферы нововведений в физической культуре и спорте. Обоснование инноваций в избранном виде ФСД.
51. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при выполнении работы разного характера.
52. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в избранном виде ФСД.
53. Физиолого-биохимические механизмы проявления быстроты. Определение, формы. Резервы быстроты и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения, сенситивные периоды, тренируемость.
54. Факторы, определяющие координационные способности. Методика развития координационных способностей в избранном виде ФСД.
55. Физиолого-биохимические механизмы формирования и проявления силы. Определение, классификация. Факторы, определяющие максимальную мышечную силу (основные и дополнительные). Физиологические основы тренировки и резервы мышечной силы. Тренируемость, сенситивные периоды, возрастные изменения.
56. Физиолого-биохимические основы скоростно-силовых способностей. Факторы, определяющие скорость и силу в процессе двигательной деятельности. Особенности проявления скоростно-силовых качеств в различных видах спорта.
57. Физическая работоспособность. Понятие и показатели. Принципы и методы тестирования (PWC170, степ-тест).
58. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
59. Работа, нагрузка, восстановление - составляющие тренировочного процесса (характеристика, взаимосвязь).

60. Физиолого-биохимические механизмы проявления гибкости. Определение, формы. Резервы гибкости и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения, сенситивные периоды, тренируемость.
61. Антидопинговое обеспечение в спорте.

Объемные требования к зачету (заочная форма обучения)

(6 семестр)

1. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
2. Общая характеристика структуры спортивной подготовки спортсменов в лыжном спорте.
3. Отличительные черты спортивной тренировки спортсменов в лыжном спорте.
4. Цель и задачи спортивной тренировки спортсменов в лыжном спорте.
5. Понятия «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма» спортсменов в лыжном спорте.
6. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
7. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
8. Реализация в подготовке спортсменов основных «общедидактических» принципов.
9. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство направленности к высшим достижениям и углубленной специализации».
10. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство общей и специальной подготовки спортсмена».
11. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «цикличность тренировочного процесса».
12. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам».
13. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «непрерывность тренировочного процесса».
14. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «волнообразность и вариативность динамики нагрузок».
15. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
16. Оценка уровня развития силовых способностей, методика развития.
17. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
18. Оценка уровня развития скоростных способностей, методика развития.
19. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
20. Оценка уровня и методика развития скоростно-силовых способностей.
21. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости.
22. Методика развития общей выносливости в избранном виде спорта.
23. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
24. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.),

25. Оценка уровня развития специальной выносливости, методика развития.
26. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости.
27. Оценка уровня развития гибкости, методика развития.
28. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
29. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде лыжного спорта.
30. Характеристика «внешней» и «внутренней» сторон тренировочной нагрузки спортсмена в лыжном спорте.
31. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
32. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
33. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
34. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
35. Утомление и восстановление при физической нагрузке, как реакция адаптации в тренировке спортсменов в лыжном спорте
36. .
37. Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
38. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации.
39. Эффект «срочной» и «долговременной» адаптации на нагрузку в тренировке спортсмена в лыжном спорте.
40. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
41. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта.
42. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
43. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде лыжного спорта.
44. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на спортсмена в лыжном спорте.
45. Классификация и характеристика лыжегоночных упражнений.
46. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
47. Оздоровительная направленность лыжегоночных упражнений.
48. Классификация методов спортивной тренировки спортсменов в лыжном спорте.
49. Характеристика методов обучения и совершенствования техники лыжегоночных упражнений.
50. Характеристика методов направленных на развитие специальных физических способностей спортсменов в лыжном спорте.
51. Использование кругового метода в тренировке спортсменов в лыжном спорте

Объемные требования к зачету (заочная форма обучения)

(7 семестр)

1. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям,
2. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена.
3. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
4. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др., оценка уровня развития, методика развития).
5. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
6. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.
7. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
8. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
9. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния, физиологические механизмы и разновидности. Значение разминки перед соревнованиями.
10. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
11. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
12. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
13. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
14. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
15. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Оценка уровня развития, методика развития.
16. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др.), оценка уровня и методика развития.
17. Формы организации занятий по физической культуре, их классификация, назначение и методические особенности (на примере базового вида спорта).
18. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
19. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.

20. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации». Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
21. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
22. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
23. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.
24. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
25. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
26. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта.
27. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса,
28. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
29. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса,
30. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: волнообразность и вариативность динамики нагрузок.
31. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
32. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования
33. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
34. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.
35. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
36. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.
37. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка. Физиологические и биомеханические механизмы формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип.

38. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере базового вида спорта).
39. Интегральная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
40. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
41. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
42. Причины (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) возникновения ошибок при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления. Современные технологии, используемые для выявления и устранения двигательных ошибок.
43. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
44. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
45. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
46. Интеллектуальная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
47. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы, положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
48. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
49. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
50. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки. Физиолого-биохимическое обоснование выбора методов.

Объемные требования к зачету (заочная форма обучения)

(8 семестр)

1. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям,
2. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена.
3. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
4. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др., оценка уровня развития, методика развития).
5. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
6. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.
7. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.

8. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
9. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния, физиологические механизмы и разновидности. Значение разминки перед соревнованиями.
10. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
11. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
12. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
13. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
14. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
15. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Оценка уровня развития, методика развития.
16. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др.), оценка уровня и методика развития.
17. Формы организации занятий по физической культуре, их классификация, назначение и методические особенности (на примере базового вида спорта).
18. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
19. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.
20. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации». Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
21. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
22. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
23. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.
24. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
25. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.

26. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта.
27. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса,
28. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
29. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса,
30. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: волнообразность и вариативность динамики нагрузок.
31. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
32. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования
33. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
34. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.
35. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
36. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.
37. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка. Физиологические и биомеханические механизмы формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип.
38. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере базового вида спорта).
39. Интегральная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
40. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
41. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
42. Причины (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) возникновения ошибок при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления. Современные технологии, используемые для выявления и устранения двигательных ошибок.
43. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
44. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
45. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).

46. Интеллектуальная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
47. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы, положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
48. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
49. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
50. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки. Физиолого-биохимическое обоснование выбора методов.

Объемные требования к экзамену (заочная форма обучения)

(9 семестр)

1. Варианты построения годового тренировочного цикла в избранном виде ФСД. Условия, определяющие продолжительность периодов и этапов в пределах годового цикла.
2. Адаптация организма к условиям среды. Адаптация организма к мышечной работе. Физиолого-биохимические механизмы срочной и долговременной адаптации. Тренировочный эффект.
3. Задачи и формы контроля и учета подготовки в избранном виде ФСД. Требования к показателям, используемым в процессе контроля и учета,
4. Критерии, методы и организация спортивного отбора в избранном виде ФСД.
5. Место и роль избранного вида ФСД в различных звеньях физкультурного движения.
6. Актуальные проблемы массового спорта в России (гуманитарные, биологические, психологические, педагогические, экономические, организационные и др.).
7. Методика обучения технике движения и формирования двигательного навыка в избранном виде ФСД. Стадии формирования двигательного навыка.
8. Методы самоконтроля и меры предупреждения травматизма при использовании бега и других упражнений в оздоровительных целях.
9. Многолетняя подготовка спортсмена в избранном виде ФСД, характеристика ее этапов.
10. Обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде ФСД с учетом анатомических, физиологических и биомеханических факторов.
11. Биохимические и функциональные сдвиги в организме при выполнении мышечной работы. Показатели функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем у спортсменов различной квалификации и специализации.
12. Общая характеристика средств подготовки в избранном виде ФСД.
13. Биоэнергетические, структурно-функциональные, технические и психологические факторы, обусловливающие выносливость. Методика развития выносливости в избранном виде ФСД.
14. Основы обучения физическим упражнениям в избранном виде ФСД.
15. Организация массовых физкультурно-пропагандистских мероприятий (показательных выступлений, спортивных парадов, фестивалей, конкурсов, встреч с известными спортсменами и тренерами и т.п.).
16. Особенности психологической подготовки в избранном виде ФСД.
17. Актуальные проблемы спорта высших достижений (гуманитарные, биологические, психологические, педагогические, экономические, организационные и др.).
18. Особенности тактической подготовки в избранном виде ФСД.
19. Изменение функционального состояния при адаптации организма к различным двигательным режимам.
20. Особенности технической подготовки в избранном виде ФСД.

21. Интегральные показатели техники и энергообеспечения, обусловливающие спортивные результаты в циклических видах спорта, связанных с проявлением аэробной выносливости.
22. Особенности физической подготовки в избранном виде ФСД.
23. Критерии и способы оценки техники выполнения двигательных действий в избранном виде ФСД (педагогические, биомеханические, физиологические, эстетические и др.).
24. Переходный период тренировки в избранном виде ФСД: направленность, типичные задачи, средства и методы. Факторы, регламентирующие продолжительность и содержание периода.
25. Медико-биологическая характеристика процесса формирования тренированности. Тестирование уровня тренированности в покое, при выполнении стандартных и предельных нагрузок.
26. Планирование, организация и проведение соревнований в избранном виде ФСД.
27. Медико-биологические основы спортивного отбора и прогнозирования спортивных результатов в избранном виде спорта. Учет генетических факторов при проведении спортивного отбора.
28. Подготовительный период тренировки в избранном виде ФСД: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы.
29. Медико-биологические основы тренируемости. Варианты тренируемости. Учет критических периодов онтогенеза, биологического возраста, типа высшей нервной деятельности при построении учебно-тренировочного процесса.
30. Построение тренировочных микро, мезо и макроциклов в избранном виде ФСД.
31. Построение этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в избранном виде ФСД.
32. Причины возникновения ошибок при обучении двигательным действиям в избранном виде ФСД. Современные информационные технологии для выявления и устранения двигательных ошибок.
33. Систематизация физических упражнений в избранном виде ФСД.
34. Содержание и основные разделы перспективного планирования тренировки в избранном виде ФСД. Технология разработки планов многолетней подготовки.
35. Определение и виды выносливости. Биохимические и физиологические основы выносливости. Резервы выносливости.
36. Содержание и особенности соревнований в отдельных видах ФСД. Показатели, определяющие эффективность соревновательной деятельности.
37. Соревновательный период тренировки в избранном виде ФСД: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы.
38. Техника выполнения двигательных действий в избранном виде ФСД. Основные группы мышц, обеспечивающие выполнение двигательного действия. Современные информационные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
39. Причины и механизмы дизадаптации и реадаптации. Закономерности проявления. Понятие о перетренированности и растренированности.
40. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в избранном виде ФСД.
41. Условия достижения оздоровительного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий.
42. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде ФСД: цикличность тренировочного процесса, единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.
43. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде ФСД: направленность на высшие достижения, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки.
44. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде ФСД: постепенность в увеличении и тенденция к максимальным тренировочным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, непрерывность тренировочного процесса.

45. Физиологические механизмы, стадии и закономерности формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип. Особенности формирования двигательного навыка в избранном виде ФСД.
46. Реализация основных дидактических принципов при обучении в избранном виде ФСД.
47. Педагогические, психологические и технические аспекты формирования спортивной команды.
48. Характеристика игрового метода проведения занятий в избранном виде ФСД.
49. Физиолого-биохимическая характеристика изменений в организме при выполнении динамической работы различной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, двигательного аппарата, системы крови. Энерготраты.
50. Сферы нововведений в физической культуре и спорте. Обоснование инноваций в избранном виде ФСД.
51. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при выполнении работы разного характера.
52. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в избранном виде ФСД.
53. Физиолого-биохимические механизмы проявления быстроты. Определение, формы. Резервы быстроты и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения, сенситивные периоды, тренируемость.
54. Факторы, определяющие координационные способности. Методика развития координационных способностей в избранном виде ФСД.
55. Физиолого-биохимические механизмы формирования и проявления силы. Определение, классификация. Факторы, определяющие максимальную мышечную силу (основные и дополнительные). Физиологические основы тренировки и резервы мышечной силы. Тренируемость, сенситивные периоды, возрастные изменения.
56. Физиолого-биохимические основы скоростно-силовых способностей. Факторы, определяющие скорость и силу в процессе двигательной деятельности. Особенности проявления скоростно-силовых качеств в различных видах спорта.
57. Физическая работоспособность. Понятие и показатели. Принципы и методы тестирования (PWC170, степ-тест).
58. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
59. Работа, нагрузка, восстановление - составляющие тренировочного процесса (характеристика, взаимосвязь).
60. Физиолого-биохимические механизмы проявления гибкости. Определение, формы. Резервы гибкости и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения, сенситивные периоды, тренируемость.
61. Антидопинговое обеспечение в спорте.

Критерии оценивания, обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЫЖНЫЙ СПОРТ)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по тестированию

Тестирование - стандартизированное задание, позволяющее измерить уровень знаний обучающихся, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков в той или иной области содержания. Основные функции тестирования: - выявление уровня знаний, умений, навыков обучающегося - это основная, и самая очевидная функция тестирования; - мотивирование обучающегося к активизации работы по усвоению учебного материала - дисциплинирует и организует обучающихся, помогает выявить и устранить пробелы в знаниях, формирует стремление развить свои способности.

Тестирование предполагает выбор обучающимся одного правильного варианта из нескольких. Данный вид работы проводится как с целью контроля и оценки успеваемости по определенной теме, или модулю, так и для усвоения знаний. В частности, для достижения последней цели по итогам тестирования с обучающимися проводится работа над ошибками с обозначением правильных ответов и соответствующим объяснением.

Методические указания для студентов по проведению учебных занятий по дисциплине
Общие требования по проведению учебных занятий

Материал частей дисциплины преподается студентам с 6 по 8 семестр очной формы обучения и с 6 по 9 семестр заочной формы обучения. Занятия проводятся в виде практических и семинарских (методических). При проведении занятий необходимо четко формулировать цели и задачи, доводить их до обучаемых, выстраивать процесс обучения как систему организации учебной деятельности на разных этапах учебного занятия. Следует выбирать наиболее рациональные виды деятельности обучаемых по овладению учебным материалом.

Необходимо организовать самостоятельную аудиторную и внеаудиторную учебную деятельность, формировать познавательную самостоятельность, учитывать индивидуальные особенности и возможности обучаемых, обучать приемам познавательной деятельности. При изучении курса необходимо исходить из проблемного уровня изложения материала и методы активные обучения.

При проведении семинарских занятий необходимо студентам заранее сообщать тему и перечень вопросов к семинару, а также критерии оценки их деятельности на занятии. При подготовке к семинарам должна быть рекомендована специальная литература.

Рекомендуется для контроля знаний и умений студентов применять балльно - рейтинговую систему.

Преподаватель должен владеть грамотной речью, уметь излагать в доступной форме учебный материал; ставить перед студентами проблемные задачи, стимулировать их мышление по анализу ошибок педагогической деятельности.

На протяжении всего изучения дисциплины следует проводить консультации студентам по вопросам, вызывающим затруднения в понимании.

Методические указания для студентов по самостоятельному проведению фрагмента тренировочного занятия

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Для проведения занятия по лыжному спорту необходимо комплексное планирование задач формирования знаний, умений и навыков, воспитания координационных и кондиционных способностей. Определив спектр общих задач, взаимосвязанных и взаимообусловленных от вида лыжного спорта, студент приступает к разработке содержания урока.

При подборе содержания занятия студенту необходимо обеспечить решение всего круга намеченных задач. В содержании надо выделить самое главное, существенное, основное. При составлении урока необходимо стремится не просто увеличить число упражнений, а попытаться выбрать из них те, которые кратчайшим путем приведут к формированию соответствующих умений и навыков и одновременно позволят решить задачи совершенствования физических качеств и воспитания личности занимающихся.

Учебно-практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (разминка), основная, заключительная. Продолжительность - 45 минут.

Длительность подготовительной части до 15-20 минут. Цель - функциональная подготовка организма к предстоящей работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельности на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. Беговые и прыжковые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к интенсивной работе, а также частично могут решать обучающие задачи.

Основная часть длится 20-25 минут. В ней решаются задачи обучения техники лыжегоночных упражнений и методика их освоения.

На занятиях всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений:

- упражнения для обучения и совершенствования техники лыжегоночных упражнений;
- упражнения для развития быстроты и координации;
- силовые упражнения;
- упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме, подведения итогов занятия. Также необходимо обратить внимание студентов на задание, которое они должны выполнить самостоятельно. Заключительная часть длиться 5 минут.

Методические указания по самостоятельному написанию конспекта студентами

Написание конспекта начинается с разработки основной части урока, а затем, исходя из особенностей ее содержания, разрабатывается вводная и заключительная. Основная часть

представляет собой целенаправленной решение общей задачи и должна состоять не менее чем из четырех частных задач. Вводная часть тесно взаимосвязана с основной, включает в себя беговую часть и комплекс упражнений (не менее 10), позволяющий подготовить организм к предстоящей деятельности. Заключительная часть направлена на снижение функционального и эмоционального состояния до оптимального уровня, необходимого для ведения дальнейшей учебной деятельности.

Конспект оформляется в виде таблицы. В первой графе перечисляются частные задачи деятельности преподавателя в той последовательности, в которой они будут решаться для обеспечения решения общих задач урока.

Во второй графе описываются средства, используемые для решения общих задач урока (физические упражнения, содержание игр, эстафет, теоретические сведения и т.д.).

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений, интенсивность и продолжительность заданий.

Содержание графы «Методические приемы обучения и организации» заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены конкретные способы решения каждой частной задачи – приемы преподавания и обучения, способы совершенствования физических качеств, нравственного, умственного и эстетического воспитания, а также организации деятельности занимающихся на уроке.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации

Методические указания по выполнению контрольной работы.

Контрольная работа, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей контрольной работы, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической

литературы.

Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы.
2. После титульного листа отдельной страницей идет оглавление (содержание или план контрольной работы) с указанием страниц.
3. Контрольная работа обязательно включает введение. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются цель и задачи контрольной работы.
4. Основная часть контрольной работы состоит обычно из *3-5* разделов и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.
5. В тексте контрольной работы обязательны ссылки на авторов или используемую литературу.
6. Контрольная работа заканчивается заключением. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
7. На последней странице работы должен быть представлен список литературы. В списке указывается реально использованная для написания контрольной работы литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

Объём контрольной работы должен составлять не мене 10 страниц компьютерного текста, а доклада – 2-3 станицы. Абзац полуторный, шрифт - Tims New Roman, размер 14. Поля: левое 25 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Список литературных источников должен включать не менее 10 наименований, из них половина должны составлять издания не позднее 2000 года.

Методические указания по проведению опроса

Общие требования по составлению вопросов для проведения опроса

- Каждый вопрос должен быть логичным и отдельным.
- Запрещено употребление малораспространённых, малопонятных слов и специальных терминов.
- Вопросы должны быть краткими.
- При необходимости вопрос может сопровождаться пояснением, но сама формулировка должна оставаться лаконичной.
- Вопросы должны быть конкретными, а не абстрактными.
- Вопросы не должны содержать подсказку. Если в нём упомянуты возможные варианты ответов, то их список следует дать полным.
- Формулировка вопроса должна предотвратить получение шаблонных ответов.
- Вопрос не должен принуждать респондентов к неприемлемым для них ответам.
- Язык вопросов не должен вызывать отвращение (к примеру, быть слишком экспрессивным).
- Недопустимы вопросы суггестивного (внушающего) характера.

Методические рекомендации по подготовке научного доклада

Одной из форм самостоятельной работы студента является подготовка научного доклада, для обсуждения его на практическом (семинарском) занятии.

Цель научного доклада - развитие у студентов навыков аналитической работы с научной литературой, анализа дискуссионных научных позиций, аргументации собственных взглядов. Подготовка научных докладов также развивает творческий потенциал студентов.

Научный доклад готовится под руководством преподавателя, который ведет практические (семинарские) занятия.

Рекомендации студенту:

- перед началом работы по написанию научного доклада согласовать с преподавателем тему, структуру, литературу, а также обсудить ключевые вопросы, которые следует раскрыть в докладе; - представить доклад научному руководителю в письменной форме;

- выступить на семинарском занятии с 10-минутной презентацией своего научного доклада, ответить на вопросы студентов группы.

Требования:

- к оформлению научного доклада: шрифт - Times New Roman, размер шрифта -14, межстрочный интервал -1,5, размер полей- 2,5 см, отступ в начале абзаца -1,25 см, форматирование по ширине); листы доклада скреплены скоросшивателем. На титульном листе указывается наименование учебного заведения, название кафедры, наименование дисциплины, тема доклада, ФИО студента;

- к структуре доклада - оглавление, введение (указывается актуальность, цель и задачи), основная часть, выводы автора, список литературы (не менее 5 позиций). Объем согласовывается с преподавателей. В конце работы ставится дата ее выполнения и подпись студента, выполнившего работу.

Общая оценка за доклад учитывает содержание доклада, его презентацию, а также ответы на вопросы.

Методические рекомендации по проведению письменной работы
Общие требования по организации проведения письменной работы

1. Написанию работы предшествует внимательное изучение студентом рекомендованных источников. Целесообразно делать выписки из источников, книг, статей, помечать в черновике те страницы и издания, которые наиболее полезны при освещении соответствующих вопросов.

- всесторонне изучить определенную \проблему;
- проанализировать научную литературу и источники по теме;
- выработать собственное суждение по соответствующей проблеме, отношение к существующим научным позициям, точкам зрения.

2. Содержание работы должно соответствовать ее теме и плану.

3. Содержание ответов на поставленные вопросы должно быть полным, теоретически обоснованным и аргументированным. Ответы на вопросы должны быть логичными, сформулированы четко и ясно, по существу поставленного вопроса. Не следует необоснованно увеличивать их объем, останавливаясь на второстепенных, прямо не относящихся к теме исследования, аспектах. При формулировании собственных суждений следует избегать таких выражений, как «по моему мнению», «я думаю» и т.п., т е. писать от первого лица.

4. При использовании в тексте ответа на вопрос цитат, заимствованных таблиц и схем следует руководствоваться правилами оформления сносок и ссылок на соответствующие источники.

5. Если автор считает целесообразным в ходе ответа на поставленный вопрос использовать табличную или схематическую форму изложения материала, то должен руководствоваться правилами оформления таблиц и схем.

6. Работа должна быть выполнена грамотно и аккуратно, с обязательным соблюдением рекомендуемых правил и требований. Не допускаются произвольные сокращения слов,

исправления и зачеркивания. Грамматические и стилистические ошибки снижают уровень оценки работы. Нарушение правил оформления работы является основанием для направления работы на доработку.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики спортивных игр

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы по направлению подготовки бакалавриата
49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность
в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Профессор, д.пс.н., профессор
кафедры Власова Е.В.

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина **Б1.О.ДВ.01.03** изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля,	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

	технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных	**Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических

	элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой

	Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		**-**						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися	**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:										

Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	История и организационные основы избранного вида спорта	Особенности развития и актуальные проблемы избранного вида спорта на современном этапе.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования
2.	Общие основы теории избранного вида спорта	Организационно - методические основы и особенности подготовки юных спортсменов. Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов. Особенности тренировочной работы с юными спортсменами. Подвижные игры в занятиях с юными спортсменами. Методика организации и проведения занятий по спортивным играм с учетов возрастных и гендерных особенностей. Элементы менеджмента в деятельности тренера по ИВС. Руководство командой в ИВС. Вне тренировочные факторы, влияющие на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.	
3.	Содержание и организация тренировочного процесса в избранном виде спорта в соответствии с Федеральным	Техника и тактика избранного вида спорта и методика обучения. Принципы выбора и организации командных действий в нападении и защите. Подвижные игры в	

	стандартом спортивной подготовки	тренировочном процессе. Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта.	информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-
4	Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта	Правила игры**.** Судейство в спортивных играх. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.	
5	Планирование и учет в спортивных играх в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки	Общие основы планирования спортивной тренировки в избранном виде спорта. Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР. Педагогический контроль и учет при подготовке команд в спортивных играх.	
6	НИРС и УИРС	Методы исследований при проведении НИР. Оформление научно-исследовательской работы. Обсуждение результатов студенческих научных работ.	

			коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по

			соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта;

			Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

4.2.СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	6 семестр	
2	Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов. 1.Структура и содержание подготовки юных спортсменов. Системный подход к подготовке юных спортсменов. Структура и содержание системы подготовки юных теннисистов. Этапы многолетней подготовки юных спортсменов. Особенности подготовки юных спортсменов. 2.Программно-нормативные требования в системе подготовки юных теннисистов.	8
2	Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов. Обор как многоэтапный процесс. Спортивный отбор и спортивная ориентация. Видовая ориентация и отбор. Отбор детей для занятий спортивными играми.	8
3	Особенности тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР. Учет возрастных особенностей в работе с юными спортсменами. Характеристика этапов обучения юных теннисистов. Подготовка юных теннисистов на этапе начального обучения. Подготовка юных теннисистов в группах спортивной специализации. Подготовка теннисистов на этапе спортивного совершенствования.	8
1	Анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по настольному теннису. 1.Анализ творчества отечественных тренеров по настольному теннису. 2.Анализ творчества зарубежных тренеров по настольному теннису.	6
3.	Изучение методик совершенствования тактико-технических действий. Тактические ситуации (5 вариантов). Тактические удары: комбинированные «наводящие», подготовительные нападающие, завершающие, обводящие контратакующие, защитные, предотвращающие. Составление методических рекомендаций по обучению различным вариантам игры. Тактическая ситуация – 1 и 2 подачи. Методические рекомендации по обучению различным вариантам подачи с тактической направленностью: немедленный выигрыш, выход к сетке, затрудняющий выход к сетке.	16
3	Тактическая ситуация – приём подачи 1 и 2. Методические рекомендации по обучению различным вариантам приёма подачи. Тактическая ситуация – оба игрока на задней линии. Методические рекомендации по обучению различным вариантам игры в зависимости	14

	от стилевых особенностей игроков. Тактические ситуации – игра у сетки. Методические рекомендации по обучению различным вариантам игры. Тактическая ситуация – оба игрока на задней линии. Методические рекомендации по обучению различным вариантам игры в зависимости от стилевых особенностей игроков.	
3	Содержание и организация занятий по изучению программного материала на разных этапах спортивной подготовки в СШ и СШОР. 1.Содержание и последовательность изучения программного материала в группах начальной подготовки: 2.Содержание и организация программного материала в тренировочных группах (спортивной специализации). 3.Содержание и организация программного материала в группах совершенствования спортивного мастерства. 4.Содержание и организация программного материала в группах высшего спортивного мастерства.	12
3	Развитие физических качеств юных теннисистов. Упражнения для развития физических качеств юных теннисистов. Методы развития физических качеств.	6
3	Учебная практика студентов. Составление протокола и анализ полученных результатов. Проведение спортивно-педагогического тестирования в соответствии с программой и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.	12
4	Практическое судейство игры. Учебная игра и судейская практика студентов.	4
5	Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке теннисистов. Планирование и контроль в системе многолетней подготовки спортивных резервов в настольном теннисе. Управление подготовкой спортивных резервов на основе планирования и комплексного контроля: специфика тенниса как игрового вида спорта. Моделирование и прогнозирование подготовки спортивных резервов: программа как основной плановый документ. Комплексный контроль в процессе тренировки. Виды занятий по направленности.	10
6	Содержание и методика проведения контрольных нормативов при подготовке теннисистов в СШ и СШОР на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (настольный теннис). 1. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения физической подготовленности теннисистов. 2. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения технической подготовленности теннисистов.	2
6	Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС. 1. Формулировка проблемы исследования. 2. Цель и задачи исследования. 3. Объект и предмет исследования. 4. Гипотеза исследования. 5. Методы исследования. 6. Организация исследования.	4
7 семестр		
2	Особенности работы с женскими командами в ИВС. Физиологические особенности развития и функционирования женского	6

	организма. Учет социально-биологических особенностей женщин-спортсменок при организации тренировочного процесса в спортивных играх: 1. Социально-психологический аспект; 2. Биологический аспект; 3. Педагогический аспект. Современные тенденции в организации спортивной подготовки женских команд в теннисе. Особенности работы с женскими теннисными командами в зависимости от этапа обучения в СШ: 1. Особенности работы с девочками в группах начальной подготовки; 2. Особенности работы с девочками в тренировочных группах; Особенности работы с девушками в группах совершенствования спортивного мастерства.	
2	Многолетняя подготовка в спортивных играх. 1.Системный характер подготовки теннисистов. 2.Структура системы подготовки теннисистов. 3.Модельные характеристики и нормативы, используемые в ходе многолетней подготовки. 4. Обеспечение многолетней подготовки теннисистов. Подготовка в спортивных играх как многолетний процесс. Основные этапы подготовки, их цели и задачи. Виды подготовки и их взаимосвязь с возрастными и квалификационными особенностями занимающихся. Организация деятельности занимающихся при проведении тренировочных занятий. Регулирование нагрузки. Подготовка преподавателя-тренера к тренировочному занятию.	6
5	Планирование в спортивных играх. 1. Виды планирования. 2. Показатели планирования. 3. Отбор учебного материала. Периодизация круглогодичной тренировки как основа планирования. Анализ условий тренировки. Определение тренировочных целей. Отбор учебного материала (средств), необходимого для достижений каждой из целей. Установление последовательности использования учебного материала в тренировочном процессе. Оценивание исходного уровня знаний и подготовленности игроков. Корректировка учебного материала. Оформление рабочего плана. План - конспект тренировочного занятия. Управление подготовкой спортивных резервов на основе планирования. Моделирование и прогнозирование подготовки спортивных резервов. Программа подготовки как основной плановый документ.	6
5	Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов в теннисе. 1. Педагогический контроль. 2. Виды контроля. 3. Учёт. 4. Виды учёта. Контроль отношения занимающихся к тренировочному процессу. Контроль применяемых средств тренировки, их эффективности. Контроль состояния тренированности теннисистов. Педагогический контроль в ходе соревнований, отношение к соревнованиям. Контроль эффективности игровых действий теннисистов, технических показателей игроков и команд. Контроль переносимости соревновательных нагрузок.	6

	Виды учета: текущий, этапный, итоговый. Документы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Документы учёта.	
1	Основные тенденции развития настольного тенниса в России и в мире. 1. Анализ главных соревнований по настольному теннису в стране и в мире. 2. Характеристика ведущих российских теннисистов. 3. Характеристика ведущих теннисистов мира. 4. Научные исследования для решения основных проблем в настольном теннисе. Перспективы развития настольного тенниса.	2
2	Виды спортивной подготовки теннисистов на разных этапах многолетней подготовки. 1. Техническая подготовка. 2. Тактическая подготовка. 3. Физическая подготовка. 4. Психологическая подготовка. 5. Теоретическая подготовка. 6. Интегральная подготовка	4
3	Изучение методик совершенствования тактико-технических действий. Быстрые действия: нападающие. Первая подача. Основные направления полёта мяча, варианты попадания в «мёртвые зоны». Методика обучения. Подача с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта. Методика обучения.	6
3	Основные перемещения и действия игроков, основные направления полёта мяча, варианты продолжения и завершения действий. Методика обучения. Тактическая ситуация – 1 и 2 подачи. Методические рекомендации по обучению различным вариантам подачи с тактической направленностью: немедленный выигрыш, с выходом к сетке, затрудняющая выход к сетке. Методика обучения	6
3	Изучение методик совершенствования тактико-технических действий. Быстрые действия: контрнападающие. Подача. Методика обучения. Учебная игра с использованием подачи без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего игрока, вышедшего к сетке. Приём подачи с обводкой подающего игрока, вышедшего к сетке. Методика обучения. Приём подачи, позволивший осуществить выигрыш очка следующим ударом. Методика обучения. Учебная игра с использованием приёма подачи, позволивший осуществить выигрыш очка следующим ударом	6
3	Изучение методик совершенствования тактико-технических действий. Комбинационные действия: Действия с задней линии, завершающиеся выигрышем очка ударом с отскока. Методика обучения. Действия на задней линии с последующим выходом к сетке и завершающим ударом. Методика обучения. Контратакующие действия с задней линии, завершающиеся выигрышем очка ударом с отскока. Методика обучения	6

	Контратакующие действия с задней линии, вышедшего к сетке соперника. Методика обучения	
3	Развитие физических качеств теннисистов. Специальные упражнения для развития физических качеств теннисистов. Методы развития физических качеств.	6
3	Учебная практика. Оформление конспекта. Проведение фрагмента тренировочного занятия по заданию: с теннисистами групп НП, ТЭ и ССМ.	12
4	Практическое судейство игры. Учебная игра и судейская практика студентов.	6
6	Контроль эффективности соревновательной деятельности в настольном теннисе.	2
6	Оформление научно-исследовательской работы. Результаты исследования и интерпретация полученных данных. Редактирование и оформление текста в соответствии с требованиями ГОСТа. Выступление с докладом по 1 и 2 главе.	6
8 семестр		
2	Два подхода к до матчевой подготовки. Организация и ведение игры: разминка, руководство игроком, командой, действия тренера. Стратегия игры. Действия тренера после игры. Управление состоянием спортсмена. Саморегуляция, самонастройка состояния в тренировочном и соревновательном периоде. 1. Руководство игроком, командой перед игрой. 2. Руководство игроком, командой в процессе матча. 3. Руководство игроком, командой в переходах. 4. Поведенческие реакции в процессе матча. 5. Организация разминки. 6. Руководство до игры. 7. Действия тренера после игры.	8
2	Элементы менеджмента в деятельности тренера. 1. Командный менеджмент теннисного тренера. 2. Риск-менеджмент теннисного тренера. Командный менеджмент в деятельности теннисного тренера (управление подготовкой команды до начала, в ходе и по окончании спортивного сезона, управление отношениями). Риск-менеджмент в деятельности теннисного тренера (управление материальными ресурсами, управление тренировочным процессом, другие обязанности тренера). Самоменеджмент теннисного тренера (борьба со стрессами, рациональное использование своего времени, забота о своем здоровье). Составление документации.	6
1	Итоги календарного спортивного года в настольном теннисе. Итоги выступления теннисных команд на главных соревнованиях года. Перспективы развития тенниса в России и за рубежом.	4
2	Современные методики руководства теннисной командой при подготовке к игре и в ходе матча.	2
2	Инновационные методики в физической, технической, тактической и психологической подготовке теннисных команд. Инновационные методики обучения игре настольный теннис в деятельности отечественных и зарубежных тренеров по настольному теннису.	6
2	Принципы спортивной тренировки.	4

	Соотношение понятий принципы и закономерности спортивной тренировки. Принцип возрастной адекватности спортивной тренировки. Принцип углублённой специализации. Принцип индивидуализации тренировочного процесса. Принцип адаптации к тренировочным нагрузкам. Принцип постепенности увеличения тренировочной нагрузки. Принцип волнообразности нарастания тренировочной нагрузки. Принцип вариативности тренировочных нагрузок. Принцип специфичности тренировочных нагрузок. Принцип регулярности тренировочных нагрузок. Типичные заблуждения, выдаваемые за принципы спортивной тренировки.	
3	Внетренировочные факторы, влияющие на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировка в условиях среднегорья и временной адаптации.	
3	Стандартные ситуации в тактике тенниса. Действия в стандартных ситуациях: приём подачи с обводкой подающего, вышедшего к сетке; приём подачи, позволивший осуществить выигрыш очка следующим ударом; действия с задней линии, завершающиеся выигрышем очка ударом с отскока**.** Методика обучения и тренировки. Учебная игра	6
3	Специальные действия игроков: нестандартные удары. Комбинация приемов: методы и средства обучения и совершенствования. Специальные действия по высоте отскока мяча. Методика обучения и тренировки. Учебная игра.	6
3	Нападение со сменой мест. Позиции игроков при атакующих действиях: стандартные комбинации: атакующие действия с выходом к сетке; атакующие действия на задней линии. Методика обучения и тренировки.	8
3	Быстрое нападение: основные принципы, позиции и перемещения игроков, ситуации применения, варианты завершения действия. Методика обучения и тренировки. Учебная игра с применением быстрого нападения.	6
3	Развитие физических качеств теннисистов. Специальные упражнения для развития физических качеств теннисистов. Методы развития физических качеств.	6
3	Учебная практика. Оформление конспекта ТЗ. Проведение фрагмента тренировочного занятия по заданию.	12
4	Практическое судейство игры.	4
6	Оформление научно-исследовательской работы. Результаты исследования и интерпретация полученных данных. Редактирование и оформление текста в соответствии с требованиями ГОСТа. Выступление с научным докладом.	8

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	6 семестр	
2	Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов. 1.Структура и содержание подготовки юных спортсменов. 2.Программно-нормативные требования в системе подготовки юных теннисистов.	2
2	Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов. 1.Обор как многоэтапный сложный процесс. 2.Спортивный отбор и спортивная ориентация. 3.Видовая ориентация и отбор. 4.Отбор детей для занятий спортивными играми.	2
3	Особенности учебно-тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР. 1.Характеристика этапов обучения юных теннисистов. 2.Подготовка юных теннисистов на этапе начального обучения. 3.Подготовка юных теннисистов в группах спортивной специализации. 4.Подготовка теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Содержание и последовательность изучения программного материала при подготовке юных теннисистов в СШ и СШОР.	2
3	Принципы выбора защиты в современном теннисе. Принципы и разновидности комбинированной защиты. 1. Принципы выбора комбинированной защиты. 2. Разновидность комбинированной защиты. 3. Методические рекомендации по обучению различным вариантам игры в защите.	2
5	Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке юных теннисистов. Планирование и контроль в системе многолетней подготовки спортивных резервов в настольном теннисе. Управление подготовкой спортивных резервов на основе планирования и комплексного контроля: специфика тенниса как игрового вида спорта. Моделирование и прогнозирование подготовки спортивных резервов: программа как основной плановый документ. Комплексный контроль в процессе тренировки. Виды занятий по направленности.	2
6	Содержание и методика проведения контрольных нормативов при подготовке теннисистов в СШ и СШОР на основе Федерального стандарта спортивной подготовки (по настольному теннису). 1. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения физической подготовленности теннисистов. 2. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения технической подготовленности теннисистов.	2
	7 семестр	
1	Основные тенденции развития настольного тенниса в России и в мире. 1. Анализ главных соревнований по настольному теннису в стране	2

	и в мире. 2. Характеристика ведущих российских теннисных команд. 3. Характеристика ведущих теннисных команд мира. 4. Научные исследования для решения основных проблем в настольном теннисе. 5. Перспективы развития тенниса.	
1	Анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по настольному теннису. 1.Анализ творчества отечественных тренеров по настольному теннису. 2.Анализ творчества зарубежных тренеров по настольномутеннису.	2
5	1. Планирование в спортивных играх. 2. Виды планирования. 3. Показатели планирования. Отбор учебного материала.	2
5	Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов в теннисе. 5. Педагогический контроль. 6. Виды контроля. 7. Учёт. 8. Виды учёта.	2
3	Тактика защиты против быстрого нападения. 1. Принципы выбора защитных действий против быстрого нападения. 2. Защитные действия в зоне начала, развёртывания и завершения быстрого нападения. 3. Контратакующие действия в зоне развёртывания быстрого нападения. 4. Обучение контратакующим действиям в зоне развертывания быстрого нападения: 5.Обучение защитным действиям в зоне завершения быстрого нападения. 6.Методика обучения.	2
6	Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС. 1. Формулировка проблемы исследования. 2. Цель и задачи исследования. 3. Объект и предмет исследования. 4. Гипотеза исследования. 5. Методы исследования. Организация исследования.	2
8 семестр		
2	Многолетняя подготовка в спортивных играх. 1.Системный характер подготовки теннисистов. 2.Структура системы подготовки теннисистов. 3.Модельные характеристики и нормативы, используемые в ходе многолетней подготовки. 4. Обеспечение многолетней подготовки теннисистов. 5.Виды спортивной подготовки теннисистов на разных этапах многолетней подготовки.	2
2	Виды спортивной подготовки теннисистов на разных этапах многолетней подготовки. 1. Техническая подготовка. 2. Тактическая подготовка.	2

	3. Физическая подготовка. 4. Психологическая подготовка. 5. Теоретическая подготовка. *Интегральная подготовка*	
2	Особенности работы с женскими командами в ИВС. 1. Социально-психологический аспект; 2. Биологический аспект; 3. Педагогический аспект. Особенности работы с женскими теннисными командами в зависимости от этапа обучения в СШ и СШОР: 1. Особенности работы с девочками в группах начальной подготовки; 2. Особенности работы с девочками в тренировочных группах; 3. Особенности работы с девушками в группах совершенствования спортивного мастерства. Современные тенденции в организации спортивной подготовки женских команд в настольном теннисе.	2
1 4 6	Основные тенденции развития настольного тенниса в России и в мире. 1. Анализ главных соревнований по настольному теннису в стране и в мире. 2. Характеристика сильнейших российских теннисистов. 3. Характеристика сильнейших теннисистов мира. 4. Изменения правил игры и их современная трактовка. 5. Научные исследования для решения основных проблем в настольном теннисе. 6. Перспективы развития настольного тенниса в стране и мире.	2
3	Современные системы нападения в настольном теннисе. 1. Быстрое нападение с выходом к сетке. 2. Постепенное нападение с выходом к сетке. 3. Нападение первыми ударами с задней линии. 4. Комбинированное нападение ударами с задней линии. Методика обучения.	2
6	Оформление научно-исследовательской работы. Результаты исследования и интерпретация полученных данных. Редактирование и оформление текста в соответствии с требованиями ГОСТа. Выступление с докладом по 1 и 2 главе.	2
9 семестр		
1	Современные тенденции развития ИВС. 1. Мировые тенденции в развитие ИВС за рубежом. 2. Развитие ИВС в России. 3. Перспективы развития ИВС.	2
2	Руководство командой при подготовке к игре и в ходе матча в ИВС. 1. Руководство игроком, командой перед игрой. 2. Руководство игроком, командой в процессе матча. 3. Руководство игроком, командой в переходах. 4. Поведенческие реакции в процессе матча. 5. Организация разминки. 6. Руководство до игры. 7. Действия тренера после игры.	2
2	Элементы менеджмента в деятельности тренера в ИВС. 3. Командный менеджмент тренера.	2

	4. Риск-менеджмент теннисного тренера. Составление документации.	
2	Принципы спортивной тренировки при подготовке в ИВС. 1. Принцип возрастной адекватности спортивной тренировки. Принцип углублённой специализации. 2. Принцип индивидуализации тренировочного процесса. Принцип адаптации к тренировочным нагрузкам. 3. Принцип постепенности увеличения тренировочной нагрузки. 4. Принцип волнообразности нарастания тренировочной нагрузки. 5. Принцип вариативности тренировочных нагрузок. 6. Принцип специфичности тренировочных нагрузок. 7. Принцип регулярности тренировочных нагрузок.	2
3	Тактика нападения в современном настольном теннисе. 1. Стандартные ситуации в тактике настольного тенниса. Методика обучения и тренировки. 2. Специальные действия. Методика обучения и тренировки. 3. Постепенное нападение с выходом к сетке. Методика обучения и тренировки. 4. Комбинированное нападение ударами с задней линии. Методика обучения и тренировки.	4
6	Оформление научно-исследовательской работы. Результаты исследования и интерпретация полученных данных. Редактирование и оформление текста в соответствии с требованиями ГОСТа. Выступление с научным докладом.	6

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Барчукова, Г.В. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта [Текст] : учебное пособие / Г.В. Барчукова, Е.В. Романина. - Москва : Колос-с, 2018. - 132, [2] с. : ил.
2. Горбань, И.Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2017. - 122 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1879-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485622
3. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва : Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099
4. Серова, Л.К. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта. Настольный теннис: управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.К. Серова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 98 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Сокур, Б.П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Б.П. Сокур, Ю.Н. Эртман, С.Е. Воробьева; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск, 2019. – 87 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Спортивные игры. Правила, тактика, техника : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по всем направлениям / Е.В. Конеева, В.П. Овчинников, Т.Я. Кукаева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2020.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса [Текст] : учебник для студентов вузов по специальности 022300 - Физическая культура и спорт / Г.В. Барчукова, Богушас В.М.М., О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. - Москва : Академия, 2006. - 525, [1] с. : ил.
2. Барчукова, Г.В. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта [Текст] : учебное пособие / Г.В. Барчукова, Е.В. Романина. - Москва : Колос-с, 2018. - 132, [2] с. : ил.
3. Горбань, И.Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2017. - 122 с. : ил. - Библиогр. в

кн. - ISBN 978-5-7410-1879-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485622
4. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе [Текст] : учебно-методическое пособие / В.В. Команов. - Москва : Советский спорт, 2014. - 391 с. : ил.
5. Корягина, Ю.В. Научно-методическое обеспечение сборных команд в спортивных играх : учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.А. Блинов, С.В. Нопин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики футбола и хоккея. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 138 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459420
6. Николаев, И.В. Основы техники и методики обучения теннису : учебное пособие / И.В. Николаев, О.Н. Степанова. - Москва : Прометей, 2012. - 57 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0109-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212092
7. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие / Л.К. Серова. - Москва : Спорт, 2016. - 96 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-27-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262
8. Серова, Л.К. Психологическая подготовка в настольном теннисе [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - Физическая культура / Л.К. Серова, А.С. Мартынов; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации ; Санкт-Петербургский государственный аграрный университет. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2010. - 129 с. : ил.
9. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp

- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики спортивных игр (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (2 этаж, нежилое помещение №2) – Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; скамья-6 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., Экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Помещение для проведения практических занятий-Зал №5** (1 этаж, нежилое помещение №20) – Оборудование: Гимнастическая стенка-4шт., гимнастическая скамейка-6шт., щит баскетбольный-6шт, баскетбольные мячи-12шт., табло электронное, стойки бадминтонные-4шт., сетка бадминтонная-6шт., бадминтонные ракетки-12комплектов, воланы-36шт.
- **Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж** (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно

гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревн. с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате;	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в

	консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения	дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей

	спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

	совершенствованию собственного спортивного мастерства.	

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (настольный теннис)
Кафедра: Теории и методики спортивных игр
Курс 3 семестр 6
Форма обучения: **очное** (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Шестой семестр			
1		**Семинарское занятие**. Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов.		0	
2		**Практическое занятие**. Принципы и разновидности комбинированной защиты.		0	
3		**Семинарское занятие**. Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов.		0	
4	1	**Семинарское занятие.** Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов.		1	
5	0,2	**Практическое занятие.** Принципы и разновидности тактических ситуаций.		1,2	
6		**Семинарское занятие**. Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов.		1,2	
7	0,2	**Практическое занятие.** Тактическая ситуация – 1 и 2 подачи.		1,4	
8	0,2	**Практическое занятие.** Типы тактических ударов.		1,6	
9	1	**Семинарское занятие.** Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов.		2,6	
10	0,2	**Практическое занятие.** Тактическая ситуация – приём подачи: 1 и 2.		2,8	
11		**Семинарское занятие**. Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов.		2,8	
12	0,2	**Практическое занятие.** Тактическая ситуация – игроки на задней линии.		3,0	
13		**Семинарское занятие.** Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов.		3,0	
14		**Семинарское занятие.** Анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по настольному теннису. **ТК №1: Доклад.**	**1/9**	12	4
15				12	
16		**Семинарское занятие.** Особенности тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР		12	
17		**Семинарское занятие.** Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов.		12	
18	0,2	**Практическое занятие.** Тактические ситуации – игра у сетки..		12,2	
19		**Семинарское занятие.** Особенности тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР		12,2	
20	0,2	**Практическое занятие.** Тактическая ситуация – оба игрока на задней линии		12,4	
21	1	**Семинарское занятие.** Особенности тренировочной		13,4	

		работы с юными спортсменами в СШ и СШОР			
22		**Семинарское занятие.** Особенности тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР		13,4	
23	0,2	**Практическое занятие.** Тактика защиты против быстрого нападения.		13,6	
24	1	**Семинарское занятие.** Анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по настольному теннису Принципы и разновидности комбинационного нападения.		14,6	
25	0,2	**Практическое занятие.** Тактика защиты против быстрого нападения.		14,8	
26	1	**Семинарское занятие.** Содержание и организация занятий по изучению программного материала на разных этапах спортивной подготовки в СШ и СШОР.		15,8	
27	0,2	**Практическое занятие.** Тактика защиты против быстрого нападения.		16,0	
28		**Семинарское занятие.** Содержание и организация занятий по изучению программного материала на разных этапах спортивной подготовки в СШ и СШОР.		16,0	
29	0,2	**Практическое занятие.** Тактика защиты против комбинационного нападения.		16,2	
30		**Семинарское занятие.** Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке теннисистов. **ТК №2: Опрос.**	**3/9**	25,2	2
31	0,2	**Практическое занятие.** Тактика защиты против нападения с выходом к сетке.		25,4	
32	0,2	**Практическое занятие.** Тактика защиты против нападения с задней линии.		25,6	
33	0,2	**Практическое занятие.** Тактика защиты против постепенного нападения.		25,8	
34		**Семинарское занятие.** Содержание и методика проведения контрольных нормативов при подготовке теннисистов в СШ и СШОР на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. **ТК №3: Опрос.**	**2/6**	31,8	2
35		**Семинарское занятие.** Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке теннисистов.		31,8	
36	0,2	**Практическое занятие.** Содержание и организация занятий по изучению программного материала на разных этапах спортивной подготовки в СШ и СШОР.		32,0	
37		**Практическое занятие.** Оформление конспекта и проведение фрагмента ТЗ. **ТК №4:** Учебная практика.	**3/9**	41,0	6
38				41,0	
39				41,0	
40				41,0	
41				41,0	
42				41,0	
43	0,2	**Практическое занятие.** Содержание и организация занятий по изучению программного материала на разных этапах спортивной подготовки в СШ и СШОР		41,2	
44	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств юных теннисистов.		41,4	
45		**Семинарское занятие.** Содержание и организация занятий по изучению программного материала на разных этапах спортивной подготовки в СШ и СШОР.		41,4	

46	0,2	**Практическое занятие.** Практическое судейство игры.		41,6	
47		**Семинарское занятие.** Содержание и организация занятий по изучению программного материала на разных этапах спортивной подготовки в СШ и СШОР. **ТК №5: Опрос.**	**2/7**	48,6	2
48		**Семинарское занятие.** Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке теннисистов.		48,6	
49	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств юных теннисистов.		48,8	
50		**Практическое занятие.** Практическое судейство игры.		48,8	
51	1	**Семинарское занятие.** Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке теннисистов.		49,8	
52		**Семинарское занятие.** Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке теннисистов.		49,8	
53	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств юных теннисистов.		50,0	
54		**Семинарское занятие.** Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС		50,0	
55		**Семинарское занятие.** Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС **РК №1: Опрос**.	**2/10**	60	2
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	**70,0**	4
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 6 семестре			**22/30**	**100**	6
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			***50/100***	***100***	***28***

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (настольный теннис)
Кафедра: Теории и методики спортивных игр
Курс 4 семестр 7
Форма обучения: **очное** (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	***3***	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
1		**Семинарское занятие**. Особенности работы с женскими командами в ИВС.		0	
2	1	**Семинарское занятие**. Особенности работы с женскими командами в ИВС.		1	
3	0,2	**Практическое занятие.** Быстрые действия: контрнападающие: подающий игрок..		1,2	
4	0,2	**Практическое занятие.** Быстрые действия: контрнападающие: приём подачи.		1,4	
5	0,2	**Практическое занятие.** Быстрые действия: контрнападающие: обводка игрока у сетки		1,6	
6	1	**Семинарское занятие.** Особенности работы с женскими командами в ИВС.		2,6	
7	0,2	**Практическое занятие.** Нападение с выходом к сетке - постепенное		2,8	
8		**Семинарское занятие**. Планирование в спортивных играх.		2,8	
9	0,2	**Практическое занятие.** Быстрое **н**ападение: подающий игрок.		3,0	
10		**Семинарское занятие.** Многолетняя подготовка в спортивных играх.		3,0	
11		**Семинарское занятие.** Многолетняя подготовка в спортивных играх. **ТК №1: Опрос.**	**1/9**	12	6
12		**Семинарское занятие.** Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов в теннисе.		12	
13	0,2	**Практическое занятие.** Быстрые действия: нападающие: 1 подача		12,2	
14	0,2	**Практическое занятие.** Быстрые действия: контрнападающие: подающий игрок.		12,4	
15	1	**Семинарское занятие.** Планирование в спортивных играх.		13,4	
16	0,2	**Практическое занятие.** Быстрые действия: контрнападающие: принимающий игрок.		13,6	
17	1	**Семинарское занятие.** Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов в настольном теннисе.		14,6	
18	0,2	**Практическое занятие.** Комбинационные действия: нападающие		14,8	
19	1	**Семинарское занятие.** Многолетняя подготовка в спортивных играх.		15,8	
20	0,2	**Практическое занятие.** Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов в теннисе		16,0	

21	0,2	**Практическое занятие.** Контроль эффективности соревновательной деятельности в настольном теннисе		16,2	
22		**Семинарское занятие.** Планирование в спортивных играх. **ТК №2: Опрос.**	**3/9**	25,2	6
23	0,2	**Практическое занятие.** Комбинационные действия: контрнападающие		25,4	
24	0,2	**Практическое занятие.** Комбинационные действия: нападающие		25,6	
25	0,2	**Практическое занятие.** Комбинационные действия: контрнападающие		25,8	
26		**Семинарское занятие.** Основные тенденции развития настольного тенниса в России и в мире. **ТК №3: Опрос.**	**2/6**	31,8	6
27	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств теннисистов.		32,0	
28		**Практическое занятие.** Оформление конспекта и проведение фрагмента ТЗ. **ТК №4:** Учебная практика.	**3/9**	41,0	6
29				41,0	
30				41,0	
31				41,0	
32				41,0	
33				41,0	
34	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств теннисистов.		41,2	
35	0,2	**Практическое занятие.** Практическое судейство игры.		41,4	
36		**Семинарское занятие.** Виды спортивной подготовки теннисистов на разных этапах многолетней подготовки.		41,4	
37	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств теннисистов.		41,6	
38		**Семинарское занятие.** Виды спортивной подготовки теннисистов на разных этапах многолетней подготовки. **ТК №5: Опрос.**	**2/7**	48,6	6
39	0,2	**Практическое занятие.** Практическое судейство игры.		48,8	
40	1	**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.		49,8	
41	0,2	**Практическое занятие.** Практическое судейство игры.		50,0	
42		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.		50,0	
43		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы. **РК №1: Опрос**.	**2/10**	60	6
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	**70,0**	8
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 7 семестре			**22/30**	**100**	8
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			***50/100***	***100***	***52***

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (настольныйтеннис)
Кафедра: Теории и методики спортивных игр
Курс 4 семестр 8
Форма обучения: **очное** (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость/ балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					
1		**Семинарское занятие**. Руководство теннисной командой при подготовке к игре и в ходе матча.			
2	1	**Семинарское занятие.** Руководство теннисной командой при подготовке к игре и в ходе матча.		1	
3	0,2	**Практическое занятие.** Инновационные методики в физической, технической, тактической и психологической подготовке теннисных команд.		1,2	
4	0,2	**Практическое занятие.** Элементы менеджмента в деятельности тренера.		1,4	
5	0,2	**Практическое занятие.** Действия в стандартных ситуациях.		1,6	
6	1	**Семинарское занятие.** Руководство теннисной командой при подготовке к игре и в ходе матча.		2,6	
7	0,2	**Практическое занятие**. Действия в стандартных ситуациях.		2,8	
8		**Семинарское занятие**. Элементы менеджмента в деятельности тренера.		2,8	
9	0,2	**Практическое занятие.** Действия в стандартных ситуациях.		3,0	
10		**Семинарское занятие.** Руководство теннисной командой при подготовке к игре и в ходе матча.		3,0	
11		**Семинарское занятие.** Итоги календарного спортивного года в теннисе. **ТК №1: Опрос.**	**1/9**	12	**2**
12		**Семинарское занятие.** Принципы спортивной тренировки.		12	
13	0,2	**Практическое занятие.** Специальные действия высокорослых игроков.		12,2	
14	0,2	**Практическое занятие.** Специальные действия высокорослых игроков.		12,4	
15	1	**Семинарское занятие.** Элементы менеджмента в деятельности тренера.		13,4	
16	0,2	**Практическое занятие.** Специальные действия высокорослых игроков.		13,6	
17	1	**Семинарское занятие.** Инновационные методики в физической, технической, тактической и психологической подготовке теннисных команд		14,6	
18	0,2	**Практическое занятие.** Приём подачи подающего.		14,8	
19	1	**Семинарское занятие.** Принципы спортивной тренировки.		15,8	
20	0,2	**Практическое занятие.** Действия с задней линии,		16,0	

		завершающиеся выигрышем очка ударом с отскока			
21	0,2	**Практическое занятие.** Быстрое нападение: основные принципы, позиции и перемещения игроков, ситуации применения, варианты завершения действия		16,2	
22		**Семинарское занятие.** Современные методики руководства теннисной командой при подготовке к игре и в ходе матча. **ТК №2: Опрос.**	**3/9**	25,2	**4**
23	0,2	**Практическое занятие.** Непрерывное нападение со сменой мест.		25,4	
24	0,2	**Практическое занятие.** Атакующие действия с выходом к сетке.		25,6	
25	0,2	**Практическое занятие.** Атакующие действия на задней линии.		25,8	
26		**Семинарское занятие.** Инновационные методики в физической, технической, тактической и психологической подготовке теннисных команд. **ТК №3: Опрос.**	**2/6**	31,8	**4**
27	0,2	**Практическое занятие.** Быстрое нападение: основные позиции и перемещения игроков для завершения действий.		32,0	
28		**Практическое занятие.** **ТК №4:** Учебная практика.	**3/9**	41,0	**4**
29				41,0	
30				41,0	
31				41,0	
32				41,0	
33				41,0	
34	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств теннисистов.		41,2	
35	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств теннисистов.		41,4	
36		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.		41,4	
37	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств теннисистов.		41,6	
38		**Семинарское занятие.** Итоги календарного спортивного года в теннисе **ТК №5: Опрос.**	**2/7**	48,6	**4**
39	0,2	**Практическое занятие.** Практическое судейство игры.		**48,8**	
40	1	**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.		**49,8**	
41	0,2	**Практическое занятие.** Практическое судейство игры.		**50,0**	
42		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.			
43		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы. **РК №1: Опрос**.	**2/10**	**60**	**4**
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	**70,0**	**4**
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в семестре			**22/30**	**100**	**7**
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			***50/100***	***100***	***31***

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (настольный теннис)
Кафедра: Теории и методики спортивных игр
Курс 3 семестр 6
Форма обучения: заочное (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
1		**Семинарское занятие.** Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов.			6
2		**Семинарское занятие.** Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов.			6
		ТК 1 – Опрос.	2/10	10,0	10
3		**Семинарское занятие.** Особенности учебно-тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР.			6
4		Семинарское занятие. Принципы выбора защиты в современном настольном теннисе.			6
		ТК 2 – Опрос.	4/10	20,0	10
5		Семинарское занятие. Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке юных теннисистов.			6
6		Семинарское занятие. Содержание и методика проведения контрольных нормативов при подготовке теннисистов в СШ и СШОР на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по настольному теннису.			8
		ТК 3 – Опрос.	2/10	30,0	10
		ТК 4 – Контрольная работа.	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	10
Промежуточный контроль **(ЗАЧЕТ)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	30
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**128**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (настольный теннис)

Кафедра: Теории и методики спортивных игр

Курс 4 семестр 7

Форма обучения: заочное (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
1		**Семинарское занятие.** Основные тенденции развития настольного тенниса в России и в мире.			
2		**Семинарское занятие.** Анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по теннису.			
		ТК 1 - Опрос	2/10	10,0	6
3		**Семинарское занятие.** Планирование спортивной подготовки в спортивных играх.			
4		**Семинарское занятие.** Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов-игровиков в настольном теннисе.			
		ТК 2 - Опрос	4/10	20,0	6
5		Семинарское занятие. Тактика защиты против быстрого прорыва.			
6		Семинарское занятие. Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС			
		ТК 3 - Опрос.	2/10	30,0	6
		ТК 4 - Контрольная работа	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	6
Промежуточный контроль **(ЗАЧЁТ)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	12
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	**56**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (настольный теннис)

Кафедра: Теории и методики спортивных игр

Курс 4 семестр 8

Форма обучения: заочное (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					
1		**Семинарское занятие.** Многолетняя подготовка в спортивных играх.			
2		**Семинарское занятие.** Виды спортивной подготовки теннисистов на разных этапах многолетней подготовки.			
		ТК 1 - Опрос	2/10	10,0	6
3		**Семинарское занятие.** Особенности работы с женскими командами в настольном теннисе.			
4		**Семинарское занятие.** Основные тенденции развития ИВС в России и в мире.			
		ТК 2 - Опрос	4/10	20,0	6
5		**Семинарское занятие.** Современные системы нападения в теннисе.			
6		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.			
		ТК 3 - Опрос.	2/10	30,0	6
		ТК 4 - Контрольная работа	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	6
Промежуточный контроль **(ЗАЧЁТ)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	12
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**56**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (настольный теннис)

Кафедра: Теории и методики спортивных игр

Форма обучения: Заочное

Курс 5 семестр 9 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Девятый семестр					
1		**Семинарское занятие.** Современные тенденции развития настольного тенниса.			3
2		**Семинарское занятие**. Руководство командой при подготовке к игре и в ходе матча в ИВС.			4
		ТК 1-Опрос.	2/10	10,0	10
3		**Семинарское занятие.** Элементы менеджмента в деятельности тренера в ИВС.			2
4		**Семинарское занятие.** Принципы спортивной тренировки при подготовке в настольном теннисе.			2
		ТК 2-Опрос	4/10	20,0	10
5		**Семинарское занятие.** Тактика нападения в современном настольном теннисе.			2
6		**Семинарское занятие.** Тактика нападения в современном настольном теннисе.			2
		ТК 3-Опрос.	2/10	30,0	10
7		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.			4
8		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.			4
9		**Семинарское занятие**. Оформление научно-исследовательской работы.			4
		ТК 4- Контрольная работа.	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	10
Промежуточный контроль **(ЭКЗАМЕН)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	30
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			**50/100**	**100**	**117**

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

6 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Доклад по теме 1,2: По результатам работы студент может набрать от 1 до 9 баллов.

«Организационные основы профессиональной деятельности тренера по настольному теннису в структуре ДЮСШ»

Перечень вопросов:

1. Роль (функции) тренера.
2. Профессиональное мастерство тренера-преподавателя по настольному теннису
3. Стиль работы тренера
4. Общение тренера.
5. Проведение анкетирования.

По результатам опроса студент может набрать от 1 до 9 баллов.

Критерии оценки:

9 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ данными 3 анкет и таблицами отчёта.

8 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ дополнен данными 3 анкет.

7 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ дополнен данными 2 анкет.

6 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ дополнен данными 2 анкет.

5 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ дополнен данными 1 анкеты.

4 балла – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя. Ответ дополнен данными 1 анкеты.

3 балла – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

2 балла – дан ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки. Ответ структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

1 балл - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах

их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2. «Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов».

По результатам работы студент может набрать от 3 до 9 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания.

Критерии оценки:

1 часть - Оценка теоретических знаний структуры и содержания подготовки юных спортсменов (2/ 6 баллов).

6 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (внешняя и внутренняя сторона нагрузки, но не приведены примеры показателей, перечислены требования к личности спортсмена).

5 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта характеристика игры теннис, внешняя и внутренняя сторона нагрузки, приведены примеры показателей, но не перечислены требования к личности спортсмена).

4 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта общая характеристика игры теннис, но не дано определение игры теннис, внешняя и внутренняя сторона нагрузки, приведены примеры показателей, перечислены требования к личности).

3 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта общая характеристика игры теннис, дано определение игры теннис, названы стороны нагрузки, но не раскрыто содержание внешней и внутренней сторон нагрузки, приведено по одному примеру показателей, не перечислены).

2 балла (минимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (но не раскрыта общая характеристика игры теннис, дана характеристика, внешней и внутренней сторон нагрузки, приведены примеры показателей, перечислены требования к личности).

0 баллов – содержание ответа не соответствует поставленному вопросу: отсутствие или неверное определения игры теннис, её характеристики, нагрузки.

2 часть - Оценка теоретических знаний программно-нормативных требований в системе подготовки юных теннисистов. (1/3 балла).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта классификация техники игры, структура технических приёмов игры).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (классификация техники игры и структура технических приёмов игры теннис не полная).

1 балл (минимально)- Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (классификация техники игры и структура технических приёмов игры теннис не полна, допущены ошибки (не более 2х) в терминологии).

0 баллов – получают набравшие в сумме по 2-м частям менее 3-х баллов.

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2: «Особенности спортивного отбора и учебно-тренировочной работы с юными спортсменами в настольном теннисе». Опрос осуществляется по двум вопросам. Результаты за первый, второй вопросы суммируются. Максимальный балл за первую часть - 4, минимальный – 1. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 1 балл. По результатам работы студент может набрать от 2 до 6 баллов

Критерии оценки:

1 вопрос. Оценка теоретических знаний об особенностях спортивного отбора юных теннисистов (1/3).

1. Понятие «спортивный отбор».
2. Этапы отбора, характеристика этапов.
3. Методика проведения отбора.

Критерии оценки:

3 балла – Даёт определение понятия - спортивный отбор, владеет знаниями об этапах спортивного отбора, даёт им подробную характеристику. Описана методика отбора.

2 балла – Даёт определение понятия - спортивный отбор, владеет знаниями об этапах спортивного отбора, но не даёт им характеристику или не описана методика отбора.

1 балл–Допущены ошибки в названии этапов отбора, их характеристиках и методике отбора**.**

2 вопрос. Оценка теоретических знаний об учебно-тренировочной работе с юными теннисистами (1/3).

1. Особенности возрастного развития детей на разных этапах обучения.
2. Характеристика этапов обучения.
3. Содержание подготовки на этапе начального обучения, в тренировочных группах, на этапе спортивного совершенствования.

Критерии оценки:
3 балла - Владеет знаниями о возрастных особенностях юных теннисистов, о характеристике этапов обучения юных теннисистов. Раскрывает содержание подготовки юных теннисистов на этапе начального обучения, в тренировочных группах, на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2 балла – Владеет знаниями о возрастных особенностях юных теннисистов, о характеристике этапов обучения юных теннисистов. Содержание подготовки юных теннисистов на этапе начального обучения, в тренировочных группах, на этапе совершенствования спортивного мастерства раскрывает поверхностно.
1 балл – Перечислены только возрастные группы и этапы обучения юных теннисистов.
0 баллов – получают набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 2 баллов.

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Учебная практика студентов по темам 3, 5, 6. Содержание и методика проведения контрольных нормативов при подготовке теннисистов в СШ и СШОР на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.
По результатам работы студент может набрать от 3 до 9 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания.
Учебная практика состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются.
Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 6, минимальный – 2. Максимальная сумма за обе части может составить 9 баллов, минимальная - 3 балла:
Критерии оценки:
Оценка по учебной практике складывается из двух частей:
1 часть. Конспект занятия (1/3).
3 балла (максимально)– Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта аккуратный).
2 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта и содержание не аккуратное).
1 балл (минимально)- Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает менее 8 упражнений; внешний вид конспекта не аккуратный).
2 часть. Проведение 8 упражнений (2/6).
6 баллов (максимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания).
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, при выполнении упражнений даются методические указания, но команды подаются не громко, не четко, не ясно).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания). Самостоятельный показ упражнений исключён или не грамотный.
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания). Допускает ошибки в терминологии.
2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания). При проведении пользуется конспектом, забывает содержание подобранных упражнений.
0 баллов – получают набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 3 баллов.

Задания для самостоятельного проведения упражнений:

1. Контрольные нормативы для определения показателей физической подготовленности теннисистов.
2. Контрольные нормативы для определения показателей технической подготовленности теннисистов.

Задание уточняется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта теннис.

5 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 3. **«**Принципы и разновидности тактических действий», **«**Типы тактических ударов и ситуаций»

По результатам работы студент может набрать от 2 до 7 баллов.

Задание состоит из двух частей. Результаты за первую, второй суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 1.

Критерии оценки:

1 часть- Оценка теоретических знаний о тактических ударах (1/3).

Предлагается раскрыть содержание 3-х вопросов. Каждый правильный ответ оценивается как 1 балл.

3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы;

2 балла - Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы;

1 балл – Демонстрирует 1 правильный ответ на вопросы.

2 часть - Оценка теоретических знаний о тактических ситуациях (1/4).

4 балла – Демонстрирует 4 правильных ответа на вопросы

3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы

2 балла – Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы.

1 балл - 4 балла – Демонстрирует 1 правильный ответа на вопросы

0 баллов – получают набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 2 баллов.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по темам 1,2,3,4,5,6. Рубежный контроль проводится в письменной форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала. По результатам опроса студент может набрать от 2 до 10 баллов.

Критерии оценки

№ темы	Контрольные вопросы	Шкала (баллы)
1	1. Сформулируйте основные функции тренера по настольному теннису. 2. Сформулируйте основные направления в современной методике обучения настольному теннису.	1/2
2	1. Понятие спортивный отбор в настольном теннисе. 2. Характеристика этапов спортивного отбора.	1/2
3	1. Разновидности комбинированной защиты. 2. Защита против быстрого нападения.	1/2
3	1.Структура федерального стандарта по виду спорта настольный теннис. 2. Характеристика этапов спортивной подготовки.	1/2
6	1. Характеристика спортивно-педагогическое тестирования как метода. 2.Описание проведения одного контрольного норматива по заданию.	1/2
	сумма баллов (**max**)	**10**

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Вариант 1

КОД ТЗ	Тестовое задание
2.1	*Выберете правильный вариант ответа.* Наиболее часто встречающийся стиль общения тренера в теннисе на этапе начальной подготовки: а) авторитарный; б) либеральный; в) демократический; г) формальный
2.2	*Выберете правильный вариант ответа.* Какой вид подготовки преобладает в группах на этапе начальной подготовки? а) физическая; б) техническая; в) тактическая; г) психологическая

2.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Преимущественная тактическая направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки а) обучение ведению соревновательной деятельности в тренировочных матчах в соответствии с правилами тенниса; б) обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время игры; в) совершенствование своего стиля игры; г) совершенствование своего стиля игры против соперников различных стилей, при игре на различных типах покрытий
	Выберете правильный вариант ответа. Какое двигательное качество лежит в основе выполнения «сильной подачи»? а) скорость; б) координация; в) устойчивость; г) сила
3.1	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие удары тактической направленности создают условия для выигрыша очка? а) подготовительные; б) предотвращающие; в) завершающие; г) промежуточные
3.2	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие удары тактической направленности называют «промежуточными»? а) без определённой цели или для восстановления позиции; б) непосредственно заканчивающие розыгрыш очка; в) предотвращающие возможность выигрыша соперником розыгрыша очка; г) создающие условия для выигрыша очка
3.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия можно отнести к атакующим? а) приём подачи с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта; б) подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке; в) приём подачи с обводкой подающего игрока, вышедшего к сетке; г) приём подачи, позволивший осуществить выигрыш очка следующим ударом
3.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Как оценивается эффективность подач в теннисе? а) отношением попаданий подач к общему количеству подач; б) попадание в определённую зону квадрата; в) количеством выполненных подач; г) временем исполнения подачи
5.1	*Выберете правильный вариант ответа.* В спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния спортсмена применяют виды контроля: а) оперативный, текущий, итоговый; б) исходный, рубежный, итоговый; в) педагогический, медико-биологический; г) предварительный, основной, заключительный
5.2	*Выберете правильный вариант ответа* Текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок спортсмена а) в одном дне; б) в одном тренировочном занятии; в) в периоде подготовки; г) за год в целом
5.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Что характеризует интенсивность нагрузки в соревновательном матче? а) темп игры; б) общее время матча; в) чистое время игры; г) частота сердечных сокращений
5.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Допустимое максимальное количество официальных соревнований, в которых могут участвовать теннисисты 9-10 лет в течение года а) 8; б) 10; в)12; г) 15;
6.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Как связаны между собой объект и предмет исследования? а) соподчинённые: предмет раскрывает свойства объекта; б) равнозначные понятия; в) предмет является частью объекта;

	г) объект крупнее предмета
6.2	*Выберете правильный вариант ответа.* В какой части исследования отражается предполагаемое разрешение противоречий в существующей ситуации между наукой и практикой? а) в гипотезе; б) целях исследования; в) в задачах исследования; г) методах исследования
6.3	*Выберете правильный вариант ответа*. Естественный эксперимент делится на открытый и закрытый. Что подразумевается над закрытым? а) не оповещение участников об их участии в эксперименте; б) отказ всем посторонним в присутствии на занятиях; в) отказ от рекламы; г) отказ родителям детей в посещении занятий.
6.4	*Выберете правильный вариант ответа*. Является ли выводом выполнение участниками эксперимента разрядных нормативов? а) нет; б) да; в) отчасти; г) без сомнения

Вариант 2

КОД ТЗ	Тестовое задание
2.1	*Выберете правильный вариант ответа.* Наиболее часто встречающийся стиль общения тренера в теннисе на этапе спортивного совершенствования: а) демократический; б) либеральный; в) авторитарный; г) формальный
2.2	*Выберете правильный вариант ответа.* Какой вид подготовки преобладает на этапе совершенствования спортивного мастерства? а) тактическая; б) техническая; в) физическая; г) психологическая
2.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Преимущественная тактическая направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации а) обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, во время игры; б) обучение ведению соревновательной деятельности в тренировочных матчах в соответствии с правилами тенниса; в) совершенствование своего стиля игры; г) совершенствование своего стиля игры против соперников различных стилей, при игре на различных типах покрытий
2.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие двигательные качества определяют высокую стабильность подачи? а) координационные; б) силовые; в) скоростные; г) выносливость
3.1	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие удары тактической направленности ограничивают возможности соперника выиграть розыгрыш очка? а) предотвращающие; б) подготовительные; в) завершающие; г) промежуточные
3.2	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие удары тактической направленности называют «завершающими»? а) непосредственно заканчивают розыгрыш выигрышем очка б) предотвращают возможность выиграть соперником розыгрыш очка; в) создают условия для выигрыша очка; г) без определённой цели или для восстановления позиции
3.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия можно отнести к контратакующим? а) подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке; б) подача, выигранная навылет (эйс); в) приём подачи, выигранный немедленно; г) подача с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта
3.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Как оценивается эффективность выхода к сетке в теннисе? а) отношением выигранных ударов с лёта к общему количеству ударов с лёта; б) попадание в определённую зону площадки; в) количеством выполненных ударов с лёта;

	г) временем выхода к сетке
5.1	*Выберете правильный вариант ответа.* В спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния спортсмена применяют виды контроля: а) оперативный, текущий, итоговый; б) исходный, рубежный, итоговый; в) педагогический, медико-биологический; г) предварительный, основной, заключительный
5.2	*Выберете правильный вариант ответа* Оперативный текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок спортсмена а) в одном тренировочном занятии; б) в одном дне, в) в периоде подготовки г) за год в целом
5.3	*Выберете правильный вариант ответа* Чем можно охарактеризовать объём внешней нагрузки в соревновательном матче? а) числом ударов; б) временем матча; в) количеством пройденных метров за игру; г) частотой сердечных сокращений
5.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Допустимое максимальное количество официальных соревнований, в которых могут участвовать теннисисты 12 лет в течение года а) 15; б)10; в) 13; г) 16
6.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Чем отличается «объект» исследования от «предмета» исследования? а) предмет – одно из свойств объекта; б) объект шире предмета; в) предмет - часть объекта; г) не различаются
6.2	*Выберете правильный вариант ответа*. Какой временной период, приводящий к достоверному изменению показателей, предусматривается последовательным спортивно-педагогическим экспериментом? а) 8 недель; б) 4 недели; в) 6 недель; г) 2 недели.
6.3	*Выберете правильный вариант ответа*. Является ли библиографический список обязательным разделом квалификационной работы? а) да; б) нет; в) ссылки на авторов только в тексте; г) на усмотрение исследователя
6.4	*Выберете правильный вариант ответа* Какой вывод сделан правильно? В выводах сообщается: а) найденный новый способ обучения отличается; б) результаты возросли по данным исследования; в) метод аутогенной тренировки оказался эффективным; г) после эксперимента кровоток усилился

7 СЕМЕСТР
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2: «Многолетняя подготовка и особенности работы с женщинами-теннисистками». Опрос осуществляется по двум вопросам. Результаты за первый, второй вопросы суммируются. Максимальный балл за первую часть - 4, минимальный – 1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2 балла.

По результатам работы студент может набрать от 1 до 9 баллов

Критерии оценки:

1 вопрос. Оценка теоретических знаний о многолетней подготовке спортсменов (1/4).

4 балла– Даёт определение понятия многолетней подготовки, владеет знаниями об этапах и даёт их подробную характеристику.

3 балла – Даёт определение понятия многолетней подготовки, владеет знаниями об этапах, но не даёт им подробную характеристику.

2 балла – Даёт определение понятия многолетней подготовки, перечисляет этапы подготовки.

1 балл – Допущены ошибки в названии этапов многолетней подготовки.

2 вопрос. Оценка теоретических знаний об особенностях работы с женскими командами (игроками). (1/4).

5 балла - Владеет знаниями об особенностях женского организма, и характеристике этапов обучения. Раскрывает особенности работы с женскими командами (игроками) в зависимости от этапа обучения в ДЮСШ с девочками в группах начальной подготовки; с девочками в тренировочных группах; с девушками в группах совершенствования спортивного мастерства. Раскрывает особенности работы с женскими командами (игроками) высокой квалификации.
4 балла – Владеет знаниями об особенностях женского организма, раскрывает особенности работы с женскими командами (игроками) в зависимости от этапа обучения: с девочками в группах начальной подготовки; с девочками в тренировочных группах; с девушками в группах совершенствования спортивного мастерства.
3 балла – Владеет знаниями об особенностях женского организма, раскрывает особенности работы с женскими командами (игроками) в зависимости от этапа обучения: с девочками в группах начальной подготовки; с девочками в тренировочных группах;
2 балла – Перечислены только особенности женского организма, особенности работы с девочками в группах начальной подготовки.
1 балл – Отмечено только наличие различий работы по гендерному признаку.
0 баллов – получаю студенты, набравшие менее 2-х баллов.

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2: *«*Многолетняя подготовка в спортивных играх*».* По результатам работы студент может набрать от 3 до 9 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания.

Критерии оценки:

9 баллов (максимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
8 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, но отсутствует характеристика ошибок на этапах обучения, сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
7 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, но не перечислены методы обучения, сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения; раскрыто содержание трех этапов обучения, но отсутствует характеристика ошибок, не перечислены методы обучения; сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; но цель и задачи каждого этапа обучения не сформулированы, содержание этапов раскрыто не полно; сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; но цель и задачи каждого этапа обучения не сформулированы, содержание этапов раскрыто не полно, в формулировке частных задач допущены неточности).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, но содержание раскрыто не полно, частные задачи сформулированы не информативно, не конкретно).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, но не раскрыто содержание трех этапов обучения; частные задачи сформулированы не информативно, не конкретно).
1 балл (минимально)- Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения, сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, но не сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
0 баллов – содержание ответа не раскрывает тему.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №3

Опрос по теме 5. «Планирование в спортивных играх»

По результатам работы студент может набрать от 2 до 6 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Результаты за первую и вторую часть суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 3, минимальный – 1.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть - Оценка теоретических знаний о сущности планирования в спортивных играх (1/3).

3 балла (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (выделена общая структура занятий по ФК, перечислено и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по теннису).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не выделена общая структура занятий по ФК, перечислено и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по теннису).

1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (выделена общая структура занятий по ФК, перечислено, но не и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по теннису).

2 часть - Оценка теоретических знаний о видах планирования в спортивных играх (1/3).

3 балла (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по теннису).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по теннису).

1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по теннису не раскрыты).

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов.

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Учебная практика студентов по темам 3, 5. Проведение фрагмента тренировочного занятия по заданию. Учебная практика состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 6, минимальный – 2.

По результатам работы студент может набрать от 3 до 9 баллов

Критерии оценки:

1 часть. Конспект занятия (1/3).

3 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планирования в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта аккуратный.

2 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планирования в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта и содержание не аккуратное.

1 балл- Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает менее 8 упражнений; внешний вид конспекта не аккуратный.

2 часть. Проведение 8 упражнений (2/6).

6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности. Осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания.

5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности. Осуществлен показ упражнения, при выполнении упражнений даются методические указания, но команды подаются не громко, не четко, не ясно.

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности. Осуществлен показ упражнения,

команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания. Самостоятельный показ упражнений исключён или не грамотный.
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности. Осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания. Допускает ошибки в терминологии.
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности. Осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания. При проведении пользуется конспектом, забывает содержание подобранных упражнений.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 3 баллов.

Задания для самостоятельного проведения фрагмента ТЗ:

1. Фрагмент ТЗ для группы НП - 1.
2. Фрагмент ТЗ для группы НП - 2.
3. Фрагмент ТЗ для группы НП - 3.
4. Фрагмент ТЗ для группы ТЭ - 1.
5. Фрагмент ТЗ для группы ТЭ - 2.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №5

Опрос по темам 5 - «Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов в настольном теннисе».
По результатам работы студент может набрать от 2 до 7 баллов.
Задание состоит из двух частей. Результаты за первую, второй суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 1.
Критерии оценки:
1 часть- Оценка теоретических знаний сущности педагогического контроля (1/3).
Предлагается раскрыть содержание 3-х вопросов. Каждый правильный ответ оценивается как 1 балл.
3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы;
2 балла - Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы;
1 балл – Демонстрирует 1 правильный ответ на вопросы.
2 часть - Оценка теоретических знаний содержания видов педагогического контроля (1/4).
4 балла – Демонстрирует 4 правильных ответа на вопросы
3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы
2 балла – Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы.
1 балл - 4 балла – Демонстрирует 1 правильный ответа на вопросы
0 баллов – получают набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 2 баллов.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИ
1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по темам 2,3,4,5. Рубежный контроль проводится в письменной форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала.
По результатам опроса студент может набрать от 2 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ темы	Контрольные вопросы	Шкала (баллы)
2	1.Виды спортивной подготовки теннисистов. 2.Средства и методы спортивной подготовки.	1/2
2	1. Аспекты спортивной подготовки женщин в игровых видах спорта. 2. Результаты научных исследований о спортивной подготовке женщин в игровых видах спорта.	1/2
4	1. Характеристика атакующих действий: быстрое нападение 2. Характеристика атакующих действий: постепенное нападение	1/2
3	1.Ведущие российские теннисисты. 2. Ведущие зарубежные теннисисты.	1/2
6	1. Характеристика научной проблемы исследования. 2.Характеристика методов научного исследования.	1/2
	сумма баллов (**max**)	**10**

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Вариант 1

КОД ТЗ	Тестовое задание
2.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Какими факторами можно объяснить более низкий уровень спортивного мастерства женщин-теннисисток по сравнению мужчинами-теннисистами? а) анатомическими, физиологическими и генетическими; б) анатомическими; в) физиологическими; г) генетическими.
2.2	*Выберете правильный вариант ответа*. В теннисе мужчины и женщины достигают вершин мастерства в разном возрасте а) девушки в 15-16 лет, юноши - в 19-20 лет. б) девушки в 19-20 лет, юноши - в 15-16 лет. в) девушки в 19-20 лет, а юноши - в 19-20 лет. г) девушки в 24 лет, а юноши - в 26 лет.
2.3	*Выберете правильный вариант ответа.* К каким нагрузкам в возрасте 11-13 лет не сохраняется одинаковая чувствительность у мальчиков и девочек а) связанным с перестроением двигательных действий. б) с быстротой реагирования; в) аэробной выносливостью; г) гибкостью.
2.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на подэтапе углублённой специализации а) совершенствование индивидуального стиля игры; б) обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру; в) обучение ведению соревновательной деятельности в тренировочных матчах в соответствии с правилами тенниса; г) совершенствование индивидуального стиля игры против соперников различных стилей, при игре на различных типах покрытий
3.1	*Выберете правильный вариант ответа.* Какой из факторов больше всего отразится на увеличении темпа игры? а) приём мяча с лёта; б) скорость вылета мяча после удара; в) приём мяча сразу после отскока; г) вращение вылетающего мяча.
3.2	*Выберете правильный вариант ответа.* Чем измеряется величина внутренней работы теннисиста? а) количеством ударов сердца за матч; б) частотой сердечных сокращений; в) чистым временем игры; г) количеством вдохов за матч
3.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Подача, выигранная навылет, относится к действиям: а) быстрым – атакующим; б) контратакующим; в) комбинационным; г) защитным.
3.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Как оценивается стабильность технических действий в теннисе? а) отношением количества действий, выполненных без ошибок, к их общему количеству; б) количеством выполненных ударов; в) попадание в определённую зону площадки; г) временем розыгрыша.
5.1	*Выберете правильный вариант ответа.* В спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния спортсмена применяют виды контроля: а) оперативный, текущий, итоговый; б) исходный, рубежный, итоговый; в) педагогический, медико-биологический; г) предварительный, основной, заключительный
5.2	*Выберете правильный вариант ответа* Учебная программа относится к документам: а) перспективного планирования; б) текущего планирования; в) оперативного планирования; г) годового планирования.
5.3	*Выберете правильный вариант ответа*.

	К какому планированию относится план подготовки к отдельным соревнованиям? а) к оперативному планированию; б) к текущему планированию; в) к годовому планированию; г) к перспективному планированию.
5.4	*Выберете правильный вариант ответа*. В каком документе планирования подробно перечисляются средства тренировки по видам подготовки, конкретные объёмы тренировочных нагрузок, контрольно-переводные испытания, количество турниров? а) годовой план-график; б) план-конспект тренировочного занятия; в) индивидуальный недельный план тренировки; г) групповой месячный план тренировки.
6.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Чем отличается «объект» исследования от «предмета» исследования а) предмет – одно из свойств объекта; б) объект шире предмета; в) предмет - часть объекта; г) предмет шире объекта
6.2	*Выберете правильный вариант ответа*. Какой вывод сделан правильно? В выводах сообщается: а) найденный новый способ обучения отличается…; б) по данным исследования результаты возросли; в) метод круговой тренировки оказался эффективным; г) после эксперимента кровоток усилился.
6.3	*Выберете правильный вариант ответа*. Какой временной период, приводящий к достоверному изменению показателей, предусматривается последовательным спортивно-педагогическим экспериментом? а) 8 недель; б) 2 недели; б) 4 недели; в) 6 недель.
6.5	Как правильно выглядит запись достоверности различия средних величин с помощью критериев Стьюдента и Вилкоксона? а) $P<0,05$; б) $P=0,05$; в) $P>0,05$; $P>0,005$.

Вариант 2

КОД ТЗ	Тестовое задание
2.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Следует ли дифференцировать процесс подготовки представителей обоих полов в теннисе? а) должен быть дифференцированный подход к различным видам подготовки; б) не следует; в) надо учитывать темпы развития на различных стадиях роста и возмужания; г) нет различий в тренировочном процессе.
2.2	*Выберете правильный вариант ответа*. При работе с взрослыми теннисистами и теннисистками основное различие, которое следует учитывать - это а) психоэмоциональные особенности; б) техническую оснащённость; в) уровень физических возможностей; г) тактическое мышление
2.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Наибольший прирост росто-весовых показателей, чувствительность к нагрузкам, связанным с быстротой реагирования, аэробной выносливостью и гибкостью наблюдается у мальчиков и девочек в возрасте: а) 11-13 лет; б) 6-7 лет; в) 8-10лет; г) 14-16 лет.
2.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования а) совершенствование индивидуального стиля игры против соперников различных стилей, при игре на различных типах покрытий б) обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние; в) обучение ведению соревновательной деятельности в тренировочных матчах в соответствии с правилами тенниса; г) совершенствование индивидуального стиля игры.
3.1	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия предотвращают возможность выигрыша соперником розыгрыша очка; а) предотвращающие; б) подготовительные; в) завершающие; г) промежуточные

3.2	*Выберете правильный вариант ответа.* Игровые действия «подача с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта» относятся а) атакующим; б) к контратакующим; в) защитным; г) комбинационным.
3.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Игровые действия «подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего игрока, вышедшего к сетке» относятся а) к контратакующим; б) защитным; в) атакующим; г) комбинационным.
3.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Какой тип энергообмена свойственен для теннисной деятельности а) аэробно-анаэробный; б) аэробный; в) анаэробный гликолитический; г) анаэробный креатин фосфатный
5.1	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие виды контроля применяют в спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния спортсмена? а) оперативный, текущий, итоговый; б) предварительный, основной, заключительный; в) педагогический, медико-биологический; г) исходный, рубежный, итоговый.
5.2	*Выберете правильный вариант ответа* План-конспект тренировочного занятия относится к документам: а) оперативного планирования; б) перспективного планирования; в) текущего планирования; г) годового планирования.
5.3	*Выберете правильный вариант ответа* К какому планированию относится план подготовки к отдельным соревнованиям? а) к документам оперативного планирования; б) к текущему планированию; в) к оперативному планированию; г) к годовому планированию.
5.4	*Выберете правильный вариант ответа* В каком виде плана подробно перечисляются средства тренировки по видам подготовки, конкретные объёмы тренировочных нагрузок, количество турниров? а) годовой план-график; б) план-конспект тренировочного занятия; в) индивидуальный недельный план тренировки; г) групповой месячный план тренировки.
5.3	*Выберете правильный вариант ответа* Объём внешней нагрузки в теннисном матче определяется а) числом ударов; б) временем матча; в) количеством пройденных метров за игру; г) частотой сердечных сокращений
6.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Чем отличается «объект» исследования от «предмета» исследования а) предмет – одно из свойств объекта; б) объект шире предмета; в) предмет - часть объекта; г) не отличаются.
6.2	*Выберете правильный вариант ответа* Какой вывод сделан правильно? В выводах сообщается: а) найденный новый способ обучения отличается…; б) по данным исследования результаты возросли; в) метод круговой тренировки оказался эффективным; г) после эксперимента кровоток усилился.
6.3	*Выберете правильный вариант ответа*. Какой временной период, приводящий к достоверному изменению показателей, предусматривается в последовательном спортивно-педагогическом эксперименте? а) 8 недель; б) 6 недель; в) 4 недели; г) 2 недели.
6.4	*Выберете правильный вариант ответа* Уровень различия средних величин в педагогике определяется статистически с Предполагаемое разрешение противоречий в существующей ситуации между наукой и практикой отражается в: а) гипотезе; б) целях исследования; в) задачах исследования; г) выводах.

8 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по темам 3,4: «Руководство игроком, командой в настольном теннисе и элементы менеджмента в деятельности тренера по настольному теннису».

Контроль осуществляется по двум вопросам. Результаты за первый, второй вопросы суммируются. Максимальный балл за первую часть - 5, минимальный – 1. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 1 балл. По результатам работы студент может набрать от 1 до 9 баллов.

Критерии оценки:

1 вопрос. Оценка теоретических знаний о руководстве командой в теннисе (1/4).

5 баллов – Даёт характеристику руководства командой (игроком) в подводящем микроцикле, перед игрой, в процессе игры, после игры.

4 балла – Даёт характеристику руководства командой (игроком) перед игрой, в процессе игры, после игры.

3 балла – Даёт характеристику руководства командой (игроком) перед игрой, в процессе игры.

2 балла – Даёт характеристику руководства командой (игроком) после игры.

1 балл – Только перечисляет структуру руководства командой.

2 вопрос. Оценка теоретических знаний об элементах менеджмента в деятельности тренера по теннису (1/4).

4 балла - Владеет знаниями о спортивном менеджменте при подготовке команды (игрока) до начала спортивного сезона; при подготовке команды (игрока) в ходе спортивного сезона; при подготовке команды (игрока) после окончания спортивного сезона; при подготовке спортивной команды; риск-менеджменте, связанном с материальными ресурсами, риск-менеджменте, связанном с проведением тренировочных занятий, риск-менеджменте, связанном с обеспечением неотложной помощи, хранением документации и повышением квалификации тренера.

3 балла – Владеет знаниями о спортивном менеджменте при подготовке команды (игрока) до начала спортивного сезона, при подготовке команды (игрока) в ходе спортивного сезона, при подготовке команды (игрока) после окончания спортивного сезона, при подготовке спортивной команды и общим представлением о риск–менеджменте.

2 балла – Владеет знаниями о спортивном менеджменте при подготовке команды (игрока) до начала спортивного сезона, при подготовке команды (игрока) в ходе спортивного сезона, при подготовке команды (игрока) после окончания спортивного сезона, при подготовке спортивной команды.

1 балл – Перечислена только структура менеджмента деятельности тренера по теннису.

0 баллов – получают студенты, набравшие менее 2-х баллов.

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Письменное задание по теме 2: «Естественнонаучные основы и принципы спортивной тренировки».

Опрос осуществляется по двум вопросам. Результаты за первый, второй вопросы суммируются. Максимальный балл за первую часть – 4, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2. По результатам опроса студент может набрать от 3 до 9 баллов.

Критерии оценки:

1 вопрос - Оценка теоретических знаний о естественнонаучных основах тренировки (1/4).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана подробная характеристика естественнонаучных основ тренировки).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Дана общая характеристика естественнонаучных основ тренировки.

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Перечислены отдельные характеристики естественнонаучных основ тренировки.

2 вопрос - Оценка теоретических знаний о принципах спортивной тренировки (2/5).

5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Перечисляет все принципы спортивной тренировки и дана их полная характеристика.

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Перечисляет все принципы спортивной тренировки и дана их характеристика.

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Перечисляет все принципы спортивной тренировки, но характеристика отдельных принципов отсутствует.

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Только перечисляет принципы спортивной тренировки.

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 4-х баллов.

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Доклад по теме2,3: «Внетренировочные факторы, влияющие на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности».

По результатам доклада студент может набрать от 2 до 6 баллов.

Критерии оценки:

6 баллов - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы. Содержание реферата раскрывает выбранную тему более, чем по 20 литературным источникам, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме.

5 баллов - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы. Оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме. Содержание реферата раскрывает выбранную тему менее, чем по20 литературным источникам.

4 баллов - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы. В целом, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. Отсутствует план реферата. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме.

3 баллов - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы, в целом оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. В тексте отсутствуют ссылки на авторов. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме.

2 баллов - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы. В целом оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. В тексте отсутствует план реферата и ссылки на авторов. В содержание реферата раскрывает выбранную тему менее, чем по 6 литературным источникам. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме.

4 балла - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы. Содержание реферата раскрывает выбранную тему более, чем по 20 литературным источникам. Оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. Доклад по реферату не четкий, не внятный, не понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме.

3 балла - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы Содержание реферата раскрывает выбранную тему более, чем по 20 литературным источникам. Оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. Доклад тезисный, не понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме.

2 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы. Содержание реферата раскрывает выбранную тему. Оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. Доклад по реферату не четкий, не внятный, не понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме.

1 балл - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы. Содержание реферата кратко раскрывает выбранную тему. Доклад тезисный, не понятный, без ответов на вопросы по выбранной теме.

0 баллов – содержание реферата не соответствует выбранной теме, или не соблюдены требования по структуре и оформлению реферата, или отказ выступать с докладом.

Тематика рефератов:

1. Тренировка в условиях среднегорья и высокогорья
2. Тренировка в условиях временной адаптации.

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Письменное задание по теме 3: Учебная практика студентов по заданию (Тема 3).

Учебная практика состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 6, минимальный – 2. По результатам студент может набрать от 3 до 9 баллов.

Критерии оценки:

1 часть. Конспект занятия (1/3).

3 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планирования в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта аккуратный.

2 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планирования в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений*;* внешний вид конспекта и содержание не аккуратное.

1 балл - Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает *менее* 8 упражнений внешний вид конспекта не аккуратный**.**

2 часть. Проведение 8 упражнений (2/6).

6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания.

5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - осуществлен показ упражнения, при выполнении упражнений даются методические указания, но команды подаются не громко, не четко, не ясно.

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания. Самостоятельный показ упражнений исключён или не грамотный.

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания. Допускает ошибки в терминологии.

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания. При проведении пользуется конспектом, забывает содержание подобранных упражнений.

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 3 баллов.

Задания для составления программы совершенствования тактико-технических действий:

1. Основные действия и методика тренировки в быстром нападении.
2. Методика обучения действиям при подаче.
3. Методика обучения действиям при приёме подачи.
4. Методика обучения действиям при выходе к сетке.
5. Методика обучения действиям специальным действиям (не стандартные удары).
6. Специальные упражнения по высоте отскока мяча.

5 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 6. **«**Содержание, организация и методы научного исследования в настольном теннисе**».**

По результатам работы студент может набрать от 2 до 7 баллов.

Задание состоит из двух частей. Результаты за первую, второй суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 1.

Критерии оценки:

1 часть- Оценка теоретических знаний основных направлений проведения исследований в спорте (1/3).

Предлагается раскрыть содержание 3-х вопросов. Каждый правильный ответ оценивается как 1 балл.
3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы;
2 балла - Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы;
1 балл – Демонстрирует 1 правильный ответ на вопросы.
2 часть - Оценка теоретических знаний содержания инновационных методик, применяемых в научных исследованиях (1/4).
4 балла – Демонстрирует 4 правильных ответа на вопросы
3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы
2 балла – Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы.
1 балл - 4 балла – Демонстрирует 1 правильный ответа на вопросы
0 баллов – получают набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 2 баллов.

Письменное задание по теме 6: Апробация выпускной квалификационной работы.
Доклад по теме «Учебно-исследовательская работа студентов». По результатам опроса студент может набрать от 1 до 6 баллов.

№ п/п	Критерии оценки доклада и презентации	Шкала (баллы)
1.	Наличие доклада	1
2.	Наличие презентации	1
3.	Обоснование актуальности, цели и задач работы	1
4.	Степень решения задач работы, соответствие выводов поставленным задачам.	1
5.	Презентационные навыки: структура и последовательность изложения материала соблюдение регламента язык изложения (интонация, темп)	1
6.	Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы	1
	Сумма баллов (**max**)	**10**

Критерии оценки:
6 баллов – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
5 балла -Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
4 балла - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на отдельные вопросы по выбранной теме, с презентацией.
3 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
2 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но отсутствует презентация.
1 балл - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Доклад по реферату не четкий, не отвечает на вопросы по выбранной теме.
0 баллов – Доклад не соответствует теме проведённого исследования.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Письменное задание по теме 3: «Методика совершенствования атакующих и контратакующих действий теннисистов». Опрос осуществляется по двум вопросам. Результаты за первый и второй вопрос суммируются. Максимальный балл за первый вопрос – 2, минимальный – 1. Максимальный балл за второй вопрос - 8, минимальный – 1. По результатам опроса студент может набрать от 2 до 10 баллов.

Критерии оценки:

1 вопрос. Оценка теоретических знаний характеристик, атакующих и контратакующих тактико-технических действий в теннисе (1/2).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации: дана характеристика атакующих и контратакующих тактико-технических действий, раскрыты принципы выбора.

1 балл - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации: дана характеристика систем, атакующих и контратакующих тактико-технических действий, но не раскрыты принципы выбора.

2 вопрос. Оценка теоретических знаний о методике обучения атакующим и контратакующим действиям в теннисе (1/8).

8 баллов- Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения атакующим и контратакующим действиям. Приводит примеры не менее 5 упражнений.

7 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения атакующим и контратакующим действиям. Приводит примеры не менее 4 упражнений.

6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения атакующим действиям. Приводит примеры не менее 5 упражнений.

5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения атакующим и контратакующим действиям. Приводит примеры 3 упражнений.

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения атакующим и контратакующим действиям. Приводит примеры 1-2 упражнений.

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения атакующим и контратакующим действиям. Не приводит примеры упражнений.

2 балла – В целом владеет методикой обучения атакующим и контратакующим действиям, но допускает ошибки в терминологии, не приводит примеры упражнений.

1 балл - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения атакующим действиям, не приводит примеры упражнений.

0 баллов **–** получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2 баллов.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по темам 2,3,4,5. Рубежный контроль 1 проводится в письменной форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала.

По результатам опроса студент может набрать от 2 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ темы	Контрольные вопросы	Шкала (баллы)
2	1. Принципы атакующих действий в настольном теннисе 2. Принципы контратакующих действий в настольном теннисе	1/2
2	1. Элементы менеджмента в деятельности тренера по настольному теннису. 2. Структура занятий по теннису в спортивной школе, спортивном клубе.	1/2
4	1. Принципы спортивной тренировки. 2. Естественно-научные основы спортивной тренировки.	1/2
3	1. Руководство командой (спортсменом) при подготовке к игре. 2. Руководство командой (спортсменом) в ходе игры.	1/2
5	1.Виды травм ОДА на занятиях по настольному теннису. 2.Причины и способы профилактики травм ОДА на занятиях по настольному теннису.	1/2
	сумма баллов (**max**)	**10**

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Вариант 1

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберете правильный вариант ответа*. В какой стадии у спортсмена наблюдается нарушение установившегося баланса между запросом и удовлетворением организма? а) стадия дизадаптации; б) стадия физиологического напряжения; в) стадия адаптированности; г) стадия реадаптации
1.2	*Выберете правильный вариант ответа*. В какой стадии адаптации имеет место активация деятельности различных компонентов функциональной системы? а) стадия физиологического напряжения; б) стадия адаптированности; в) стадия дизадаптации; г) стадия реадаптации.
1.3	*Выберете правильный вариант ответа*. В какой стадии адаптации работоспособность спортсменов стабильна и даже повышается? а) стадия адаптированности; б) стадия физиологического напряжения; в) стадия дизадаптации; г) стадия реадаптации.
1.4	*Выберете правильный вариант ответа*. При какой стадии адаптации наблюдается снижение уровня тренированности и возвращение некоторых показателей к исходным величинам? а) стадия реадаптации; б) стадия физиологического напряжения; в) стадия адаптированности; г) стадия дизадаптации;
2.1	*Выберете правильный вариант ответа* Принципы спортивной тренировки отражают: а) наиболее важные правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской деятельности; б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера; в) внешнее выражение согласованной деятельности спортсмена и тренера, осуществляемой в определённом порядке режима; г) пути достижения цели и задач спортивной тренировки.
2.2	*Выберете правильный вариант ответа* Основные положения принципа «непрерывности тренировочного процесса» отражают: а) характер связи межу тренировочными занятиями; б) интервалы между занятиями; в) порядок выполнения упражнений в тренировочном занятии; г) интервалы отдыха между повторным выполнением упражнений
2.3	*Выберете правильный вариант ответа* Предполагает ли принцип спортивной тренировки «единство общей и специальной подготовки» изменение соотношения средств общей и специальной подготовки теннисистов? а) да; б) нет; в) изменение только по периодам подготовки; г) изменение только по этапам подготовки.

2.4	*Выберете правильный вариант ответа* Реализация принципа спортивной тренировки «единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам в теннисе» зависит от: а) уровня тренированности спортсмена, этапа подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена; б) только от уровня тренированности спортсмена; в) только от этапа подготовки; г) только от индивидуальных особенностей спортсмена.
3.1	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия в теннисе можно отнести к быстрым нападающим? а) подача, выигранная немедленно (эйс); б) подача без выхода к сетке и последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке; в) действия с задней линии, завершающиеся выигрышем очка ударом с отскока; г) действия на задней линии с обводкой, вышедшего к сетке соперника.
3.2	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия в теннисе можно отнести к быстрым контрнападающим? а) подача без выхода к сетке и последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке; б) подача с выходом к сетке и последующим выигрышем очка ударом с лёта; в) действия с задней линии с последующим выходом к сетке и завершающим ударом с лёта; г) действия на задней линии с обводкой, вышедшего к сетке соперника.
3.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия в теннисе можно отнести к комбинационным нападающим? а) действия с задней линии с последующим выходом к сетке и завершающим ударом с лёта; б) подача, выигранная немедленно; в) приём подачи с выходом к сетке и последующим выигрышем очка ударом с лёта; г) приём подачи, позволивший осуществить выигрыш очка следующим ударом.
3.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия в теннисе можно отнести к комбинационным контрнападающим? а) действия на задней линии с обводкой, вышедшего к сетке соперника; б) приём подачи, выигранный немедленно; в) подача с выходом к сетке и последующим выигрышем очка ударом с лёта; г) подача без выхода к сетке и последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке.
4.1	*Выберете правильный вариант ответа* Какие судьи на корте принимают решения по определению попадания мяча: «Аут» и «Нет»? а) судьи на линии; б) судья на сетке; в) судьи на линии, боковых линиях и средней линии подачи; г) судья на вышке.
4.2	*Выберете правильный вариант ответа* Какие судьи на корте принимают решения по определению попадания мяча: «Сетка» и «Сквозь»? а) судья на сетке; б) судьи на линии; в) судьи на линии, боковых линиях и средней линии подачи; г) судья на вышке.
4.3	*Выберете правильный вариант ответа* Какие судьи на корте, отвечая только за свою линию, принимают решения по поводу «Зашаг»? а) судьи на задней линии; б) все судьи на корте; в) судья на сетке; г) судья на вышке.
4.4	*Выберете правильный вариант ответа* Какие судьи на корте принимают решения по поводу «Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха»? а) судья за столом; б) судьи на линии; в) судья на сетке; г) судьи на линии, боковых линиях и средней линии подачи.

Вариант 2

КОД ТЗ	Тестовое задание

1.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Вследствие интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок и недостаточного отдыха между ними у теннисистов может наступить состояние (стадия) дизадаптации, которому соответствует: а) состояние перетренированности спортсменов; б) приспособление физиологических реакций и метаболизма к возросшим физическим нагрузкам; в) стабильная работоспособность спортсменов; г) снижение уровня тренированности и возвращение некоторых показателей к исходным величинам.
1.2	*Выберете правильный вариант ответа*. В период тренировочных и соревновательных нагрузок у спортсмена наступают функциональные изменения в виде приспособления физиологических реакций и метаболизма к возросшим физическим нагрузкам - стадия физиологического напряжения (преадаптации), которая проявляется как: а) неустойчивая спортивная работоспособность; б) состояние перетренированности; в) стабильная работоспособность; г) снижение уровня тренированности и возвращение некоторых показателей к исходным величинам.
1.3	*Выберете правильный вариант ответа*. Стадия адаптированности - это фаза адаптационных реакций, которая проявляется как: а) стабильная спортивная работоспособность; б) состояние перетренированности спортсменов; в) неустойчивая спортивная работоспособность; г) снижение уровня тренированности и возвращение некоторых показателей к исходным величинам.
1.4	*Выберете правильный вариант ответа*. При длительных перерывах в систематических тренировках у спортсмена может наступить стадия реадаптации, при которой наблюдается: а) снижение уровня тренированности и возвращение некоторых показателей к исходным величинам б) стабильная и даже повышенная работоспособность спортсменов; в) состояние перетренированности спортсменов; г) неустойчивая спортивная работоспособность.
2.1	*Выберете правильный вариант ответа* Наиболее важные правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской деятельности, отражаются: а) в принципах спортивной тренировки; б) последовательности применения основных средств тренировки; в) в совокупности приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера; г) в конкретных указаниях тренеру о том, как следует поступать в конкретной педагогической ситуации.
2.2	*Выберете правильный вариант ответа* Характер связи между тренировочными занятиями отражён в принципе спортивной тренировки: а) непрерывность тренировочного процесса; б) единство общей и специальной подготовки; в) единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам в теннисе; г) цикличность тренировочного процесса.
2.3	*Выберете правильный вариант ответа* Изменение соотношения средств общей и специальной подготовки теннисистов по периодам и этапам подготовки отражено в принципе спортивной тренировки: а) единство общей и специальной подготовки; б) непрерывность тренировочного процесса; в) единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам в теннисе; г) цикличность тренировочного процесса.

2.4	*Выберете правильный вариант ответа* Уровень тренированности спортсмена, этап подготовки и индивидуальные особенности спортсмена являются необходимыми условиями реализации принципа: а) единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам в теннисе; б) непрерывности тренировочного процесса; в) единство общей и специальной подготовки; г) цикличности тренировочного процесса.
3.1	*Выберете правильный вариант ответа* Игровое действие «подача, выигранная немедленно» относится к категории действий: а) быстрые нападающие; б) быстрые контрнападающие; в) комбинационные нападающие; г) комбинационные контрнападающие.
3.2	*Выберете правильный вариант ответа* Игровые действия «подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего игрока, вышедшего к сетке» относятся к: а) быстрым контрнападающим; б) быстрым нападающим; в) комбинационным нападающим; г) комбинационным контрнападающим.
3.3	*Выберете правильный вариант ответа* Игровые действия «с задней линии с последующим выходом к сетке и завершающим ударом с лёта» относятся к: а) комбинационным нападающим; б) быстрым контрнападающим; в) быстрым нападающим; г) комбинационным контрнападающим.
3.4	*Выберете правильный вариант ответа* Игровые действия «на задней линии с обводкой, вышедшего к сетке соперника» относятся к: а) комбинационным контрнападающим; б) быстрым контрнападающим; в) комбинационным нападающим; г) быстрым нападающим.
4.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Какие решения принимают судьи на боковых линиях: а) «Аут» и «Нет» только на той линии, за которую они отвечают б) «Сетка» и «Сквозь» в) «Зашаг» и только на той линии, за которую они отвечают г) «Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха».
4.2	*Выберете правильный вариант ответа*. Какие решения принимает судья на сетке: а) «Сетка» и «Сквозь» б) «Аут» и «Нет» только на той линии, за которую они отвечают в) «Зашаг» и только на той линии, за которую они отвечают г) « Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха».
4.3	*Выберете правильный вариант ответа*. Какие решения принимают судьи на задней линии: а) «Зашаг» и только на той линии, за которую они отвечают б) «Сетка» и «Сквозь» в) «Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха»; г) «Аут» и «Нет» только на той линии, за которую они отвечают.
4.4	*Выберете правильный вариант ответа*. Какие решения принимает судья на вышке: а) «Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха» б) «Сетка» и «Сквозь»; в) «Зашаг» и только на той линии, за которую они отвечают; г) «Аут» и «Нет» только на той линии, за которую они отвечают.

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

6 СЕМЕСТР - ЗАЧЕТ

1. Особенности учебно-тренировочной работы с теннисистами младшего школьного возраста.
2. Особенности учебно-тренировочной работы с теннисистами подросткового возраста.
3. Особенности учебно-тренировочной работы с теннисистами старшего школьного возраста.
4. Подвижные игры в подготовке теннисистов.
5. Мини-теннис как средство физического воспитания детей: история, общая характеристика, задачи обучения и организация занятий.
6. Диагностика способностей юных теннисистов: ее значение, прогнозируемые показатели, роль наследственности.
7. Методы и организация отбора в спортивные школы по настольному теннису: этапы отбора, их задачи и содержание.
8. Современные методики отбора в настольном теннисе.

9. Оценка направленности спортивных интересов при проведении отбора в настольном теннисе.
10. Оценка состояния здоровья и уровня физического развития при проведении отбора в настольном теннисе.
11. Оценка способностей к роду спортивной деятельности при проведении отбора в настольном теннисе.
12. Оценка физической подготовленности при проведении отбора в настольном теннисе.
13. Отбор детей для занятий спортивными играми.
14. Отбор как многоэтапный сложный процесс.
15. Спортивный отбор и спортивная ориентация.
16. Видовая ориентация и отбор в спортивных играх.
17. Спортивно-педагогические методы спортивного отбора.
18. Медико-биологические методы спортивного отбора.
19. Физиологические методы спортивного отбора.
20. Психологические методы спортивного отбора.
21. Этапы многолетней подготовки юных спортсменов.
22. Массовые формы спортивной работы по настольному теннису с детьми.
23. Система подготовки спортивных резервов в настольном теннисе: условия функционирования и организационные формы.
24. Структура и основное содержание примерной программы по настольному теннису для ДЮСШ и СДЮШОР.
25. Формирование групп на этапах подготовки. Принципы комплектования.
26. Задачи, поставленные перед ДЮСШ и СДЮШОР по настольному теннису.
27. Система отбора в ДЮСШ и СДЮШОР.
28. Виды спортивной подготовки в ДЮСШ и СДЮШОР по настольному теннису.
29. Программно-нормативные требования для массовых форм спортивной работы по настольному теннису с детьми.
30. Нормативная часть программного обеспечения подготовки резервов в настольном теннисе.
31. Организационно-методические указания программного обеспечения подготовки резервов в настольном теннисе.
32. Характеристика этапов обучения юных теннисистов.
33. Подготовка юных теннисистов на этапе начального обучения.
34. Подготовка юных теннисистов в учебно-тренировочных группах.
35. Подготовка юных теннисистов на этапе спортивного совершенствования.
36. Контроль в процессе подготовки резервов в теннисе.
37. Планирование и организация учебно-тренировочной работы в летних спортивных лагерях.
38. Программно-нормативные требования по настольному теннису в группах начальной подготовки.
39. Программно-нормативные требования по настольному теннису в тренировочных группах СДЮШОР 1-го и 2-го годов обучения.
40. Программно-нормативные требования по настольному теннису в тренировочных группах СДЮШОР 3-го и 4-го годов обучения.
41. Программно-нормативные требования по настольному теннису в группах спортивного совершенствования СДЮШОР.
42. Характеристика деятельности современных отечественных тренеров по настольному теннису.
43. Характеристика деятельности зарубежных тренеров по настольному теннису.
44. Тесты для оценивания уровня физической подготовленности теннисистов. Требования к их проведению.
45. Тесты для оценивания уровня технической подготовленности теннисистов. Требования к их проведению.
46. Характеристика, основные действия и методика тренировки 1 подачи.
47. Характеристика, основные действия и методика тренировки 2 подачи.
48. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки приёма 1 подачи.
49. Характеристика, основные действия и методика тренировки приёма 2 подачи.
50. Характеристика, основные действия и методика тренировки тактической ситуации – оба игрока на задней линии.

7 СЕМЕСТР - ЗАЧЕТ

1. Общая характеристика командной стратегии в настольномтеннисе.
2. Перспективное планирование учебно-тренировочного процесса по настольному теннису: его роль, структура и содержание документов планирования.
3. Текущее планирование учебно-тренировочного процесса по настольному теннису: его роль, структура и содержание документов планирования.
4. Оперативное планирование учебно-тренировочного процесса по настольному теннису: его роль, структура и содержание документов планирования.
5. Управление подготовкой спортивных резервов на основе планирования.
6. Программа подготовки теннисистов как основной плановый документ.
7. Педагогический контроль и учёт при подготовке теннисистов: его роль в учебно-тренировочном процессе, разделы и их содержание.

8. Педагогический контроль в ходе соревнований по настольному теннису.
9. Контроль состояния тренированности в настольном теннисе.
10. Контроль эффективности игровых действий теннисистов, технических показателей игроков и команд.
11. Контроль переносимости соревновательных нагрузок в настольном теннисе.
12. Учёт в процессе подготовки теннисистов: его роль, виды, документы и их содержание.
13. Документы учёта: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена.
14. Характеристика, основные действия и методика тренировки быстрых нападающих действий.
15. Характеристика, основные действия и методика тренировки быстрых контрнападающих действий.
16. Характеристика, основные действия и методика тренировки нападения против быстрых нападающих действий.
17. Характеристика, основные действия и методика тренировки против быстрых контрнападающих действий.
18. Характеристика, основные действия и методика тренировки комбинационных действий.
19. Структура и содержание разминки перед игрой.
20. Стратегия использования замен игроков в ходе командных соревнований.
21. Организация и проведение перерыва между сетами.
22. Руководство командой во время игры.
23. Стратегия проведения игры в настольном теннисе.
24. Действия тренера после окончания игры.
25. Особенности работы с женскими теннисными командами (морфологический аспект).
26. Особенности работы с женскими теннисными командами (физиологический аспект).
27. Учёт социально-биологических особенностей женщин-спортсменок при организации тренировочного процесса в спортивных играх
28. Особенности работы с женскими теннисными командами (специфика развития физических качеств).
29. Особенности работы с женскими теннисными командами (психологический аспект).
30. Подготовка в спортивных играх как многолетний процесс. Основные этапы подготовки, их цели и задачи.
31. Особенности работы с теннисистками в группах начальной подготовки.
32. Особенности работы с теннисистками в тренировочных группах.
33. Особенности работы с теннисистками в группах совершенствования спортивного мастерства.
34. Модельные характеристики и нормативы, используемые в ходе многолетней подготовки теннисистов.
35. Педагогическое обеспечение многолетней подготовки теннисистов.
36. Характеристика ведущих российских теннисных команд.
37. Характеристика ведущих теннисных команд мира.
38. Основные направления научных исследований в настольном теннисе.
39. Характеристика технической подготовки теннисистов.
40. Характеристика тактической подготовки теннисистов.
41. Характеристика физической подготовки теннисистов.
42. Характеристика психологической подготовки теннисистов.
43. Характеристика теоретической подготовки теннисистов.
44. Характеристика игровой подготовки теннисистов.
45. Характеристика соревновательной подготовки теннисистов.
46. Характеристика интегральной подготовки теннисистов.
47. Особенности подготовки игроков различного игрового стиля в настольном теннисе.
48. Особенности проявления и развития физических способностей у теннисистов различного возраста и квалификации.
49. Влияние спортивных игр на формирование личности в условиях обучения в высшей школе.
50. Особенности формирование лидерских качеств у спортсменов в игровых видах спорта.

8 СЕМЕСТР - ЭКЗАМЕН

1. Система подготовки теннисистов.
2. Цели и стиль руководства в тренерской деятельности.
3. Структура и содержание разминки перед игрой в настольном теннисе.
4. Руководство командой в течении игры в настольном теннисе.
5. Стратегия использования перерывов и замен в ходе игры в настольном теннисе.
6. Организация и проведение перерыва между сетами в настольном теннисе.
7. Руководство игроком во время игры в настольном теннисе.
8. Стратегия проведения игры в настольном теннисе.
9. Действия тренера после окончания игры в настольном теннисе.
10. Слагаемые успеха в работе спортивного тренера в настольном теннисе.
11. Средства и процедуры, ускоряющие восстановительные процессы в организме (педагогические, психологические, медико-биологические, правильное питание).
12. Понятие «менеджмент», его характеристика.

13. Менеджмент в деятельности тренера по настольному теннису.
14. Восстанавливающая тренировка в теннисе. Содержание и методы тренировки.
15. Спортивный менеджмент при подготовке команды до начала спортивного сезона в настольном теннисе.
16. Спортивный менеджмент при подготовке команды в ходе спортивного сезона в настольном теннисе.
17. Спортивный менеджмент при подготовке команды после окончания спортивного сезона в настольном теннисе.
18. Менеджмент отношений при подготовке спортивной команды в настольном теннисе.
19. Менеджмент, связанный с материальными ресурсами в настольном теннисе.
20. Менеджмент, связанный с проведением тренировочных занятий в настольном теннисе.
21. Менеджмент, связанный с обеспечением неотложной помощи, хранением документации и повышением квалификации тренера в настольном теннисе.
22. Само менеджмент теннисного тренера (борьба со стрессами, рациональное использование своего времени, забота о своём здоровье).
23. Характеристика, основные действия и методика тренировки быстрых нападающих действий.
24. Характеристика, основные действия и методика тренировки тактики первой подачи.
25. Действия при разыгрывании мяча у сетки. Методика обучения и тренировки.
26. Действия при разыгрывании мяча с задней линии. Методика обучения и тренировки.
27. Действия при приёме мяча за пределами площадки. Методика обучения и тренировки.
28. Специальные действия игроков. Особенности обучения и тренировки.
29. Специальные упражнения для обучения нестандартным ударам. Программа специализированного тренировочного занятия.
30. Общая характеристика творчества ведущих отечественных тренеров по настольному теннису.
31. Общая характеристика творчества ведущих зарубежных тренеров по настольному теннису.
32. Характеристика, основные действия и методика тренировки комбинированного нападения.
33. Правила оформления результатов научных исследований.
34. Основные направления научных исследований в теории и методике настольного тенниса.
35. Итоги выступления теннисных команд на главных соревнованиях года.
36. Перспективы развития тенниса в России и за рубежом.
37. Соотношение понятий принципы и закономерности спортивной тренировки.
38. Принцип возрастной адекватности спортивной тренировки.
39. Принцип углублённой специализации.
40. Принцип индивидуализации тренировочного процесса.
41. Принцип адаптации к тренировочным нагрузкам.
42. Принцип постепенности увеличения тренировочной нагрузки.
43. Принцип волнообразности нарастания тренировочной нагрузки.
44. Принцип вариативности тренировочных нагрузок.
45. Принцип специфичности тренировочных нагрузок.
46. Принцип регулярности тренировочных нагрузок.
47. Типичные заблуждения, выдаваемые за принципы спортивной тренировки.
48. «Наука» и «искусство» спортивной тренировки.
49. Характеристика зарубежной школы настольного тенниса.
50. Характеристика отечественной школы настольного тенниса.

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

6 СЕМЕСТР

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №1

Опрос по теме 2. «Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов».

По результатам работы студент может набрать от 2до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 1.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть - Оценка теоретических знаний спортивный отбор как многоэтапного процесса. (1/5).

2 часть - Оценка теоретических знаний методик спортивного отбора (1/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2 – «Особенности учебно-тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР». суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –2. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть - Оценка теоретических знаний этапов подготовки на основе федерального стандарта спортивной подготовки по теннису (2/5).

2 часть - Оценка теоретических знаний разделов спортивной подготовки на разных этапах в СШ и СШОР. (2/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).

2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 4-х баллов.

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2. «Система планирования и комплексного контроля в СДЮШОР по настольному теннису».

По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть. Система планирования спортивной подготовки в СШ и СШОР (1/5).

2 часть. Система комплексного контроля спортивной подготовки в СШ и СШОР (1/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

1 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов.

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Контрольная работа. Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов.

Примерные темы контрольных работ:

1. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения физической подготовленности теннисистов.
2. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения технической подготовленности теннисистов.
3. Содержание и организация этапа начальной подготовки юных теннисистов в СШ и СШОР.
4. Содержание и организация тренировочного этапа спортивной подготовки в СШ и СШОР.
5. Содержание и организация этапа совершенствования спортивного мастерства теннисистов в СШ и СШОР.
6. Содержание и организация этапа высшего спортивного мастерства.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1

Вариант 1

1.Выберите правильный вариант ответа. Каковы основные компоненты системы подготовки юных теннисистов в нашей стране? массовые формы, подготовка спортивных резервов, спорт высших достижений. любительские занятия, спорт высших достижений секционные занятия, уроки ФК в школе организованные занятия, самостоятельные занятия
2. *Выберите правильный вариант ответа.* Каковы этапы многолетней спортивной подготовки юных теннисистов? начальной подготовки, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, тренировочный, спортивного совершенствования предварительный, основной, высшего спортивного мастерства
Выберите правильный вариант ответа. 3.Какой документ планирования является основным в годичном цикле подготовки юных теннисистов?

план-график конспект занятия перспективный план рабочая программа
4.Выберите правильный вариант ответа. С помощью, каких методов изучаются способности детей к игре теннис? педагогических, медико-биологических, физиологических, психологических педагогических, физиологических, психологических педагогических педагогических, психологических
5.Выберите правильный вариант ответа. Какие действия можно отнести к атакующим? а) приём подачи с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта б) подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке в) приём подачи с обводкой подающего игрока, вышедшего к сетке г) приём подачи, позволивший осуществить выигрыш очка следующим ударом
6. Какие удары тактической направленности создают условия для выигрыша очка? а) подготовительные б) предотвращающие в) завершающие г) промежуточные
7. Выберете правильный вариант ответа. Какие удары тактической направленности называют «промежуточными»? а) без определённой цели или для восстановления позиции б) непосредственно заканчивающие розыгрыш очка в) предотвращающие возможность выигрыша соперником розыгрыша очка г) создающие условия для выигрыша очка
Выберете правильный вариант ответа. Какие удары тактической направленности ограничивают возможности соперника выиграть розыгрыш очка? а) предотвращающие б) подготовительные в) завершающие г) промежуточные
9.Выберите правильный вариант ответа. Какими из перечисленных навыков по судейской практике должны овладеть юные теннисисты в процессе спортивной подготовки в ДЮСШ и СДЮШОР? провести подготовку команды своего класса к соревнованиям и руководить командой провести подготовку учащихся для соревнований на первенство школы по теннису руководить сборной школы в соревнованиях на первенство по теннису среди школ города провести подготовку сборной школы для участия в соревнованиях по теннису
10.Выберите правильный вариант ответа Какие звания должен получить выпускник спортивной школы? «Инструктор-общественник», «Судья по спорту» «Инструктор-общественник» «Судья по спорту» «Судья всероссийской категории»
11.Выберите правильный вариант ответа Что принято считать предметом педагогического контроля при подготовке юных теннисистов? оценка, учет и анализ состояния двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся оценка, учет и анализ состояния двигательной функции, психических процессов, технического мастерства оценка, учет и анализ норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся оценка, учет и анализ состояния двигательной функции, технического мастерства
12.Выберите правильный вариант ответа. Какие виды учёта информации о ходе подготовки команды и отдельных игроков используются в теннисе оперативный, текущий и этапный срочный, промежуточный, итоговый этапный, предварительный, текущий годовой, сезонный, месячный
13.Выберите правильный вариант ответа. К каким методам научного исследования в педагогике относятся контрольные испытания, проводимые при

подготовке юных теннисистов?
к диагностическим
к обсервационным
к экспериментальным
к методам опроса

14.Выберите правильный вариант ответа.
Какой из перечисленных тестов не относятся к определению показателей физической подготовленности юных теннисистов?
10 штрафных бросков
скоростное ведение
бег на 20 м
прыжок в длину с места
прыжок вверх с места

15.Выберите правильный вариант ответа.
С какого этапа подготовки юные теннисисты принимают участие в переводных контрольных испытаниях?
с этапа начальной подготовки
с тренировочного этапа
с этапа совершенствования спортивного мастерства

16.Выберите правильный вариант ответа.
Какая форма предпочтительна для проведения тестирования по общей и специальной физической подготовке юных теннисистов?
специальные соревнования
открытые занятия
индивидуальные занятия
массовые соревнования

Вариант 2

1.Выберите правильный вариант ответа.
Что относиться к организационным формам подготовки спортивных резервов в нашей стране?
СШ, СДШОР, УОР, ШВСМ, дублирующие составы команд мастеров
СШ, СШОР
СШ, СШОР, УОР
общеобразовательные школы, СШ, СДШОР, УОР

2.Выберите правильный вариант ответа.
Как называются группы на этапах многолетней спортивной подготовки теннисистов?
начальной подготовки, тренировочного этапа , совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства
оздоровительные подготовки, тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства
спортивно-подготовительные, начальной подготовки, спортивно-тренировочные, спортивного совершенствования, спортивного мастерства
оздоровительные, начально-спортивные, спортивно-тренировочные, спортивного мастерства

3.Выберите правильный вариант ответа.
Какие основные разделы включает план-график подготовки юных теннисистов?
разделы подготовки, контрольные и календарные игры, контрольные испытания, количество часов в год на каждый вид, количество часов в неделю (занятие) на каждый вид
разделы подготовки, количество часов в год на каждый вид, количество часов в неделю (занятие) на каждый вид
разделы подготовки, средства и методы подготовки, величина нагрузки, количество часов в год на каждый вид, величина нагрузки на каждом занятии
разделы подготовки, контрольные и календарные игры, контрольные испытания, количество часов в год на каждый вид

4.Выберите правильный вариант ответа.
По каким критериям проводится отбор в теннисе?
по оценке: морфологических особенностей, физических и функциональных качеств, особенностей личности
по оценке: морфологических особенностей, физических и функциональных качеств
по оценке морфологических особенностей
по оценке: морфологических особенностей, особенностей личности

5.Выберите правильный вариант ответа.
На чём основано применение смешанной системы защиты?
на сочетании принципов личной и зонной систем защиты
на личной ответственности за определённого игрока противника
на ответственности за определённый участок площадки

на «прессинге» по всей площадке
Выберите правильный вариант ответа. *Выберете правильный вариант ответа.* Какие удары тактической направленности называют «завершающими»? а) непосредственно заканчивают розыгрыш выигрышем очка б) предотвращают возможность выиграть соперником розыгрыш очка; в) создают условия для выигрыша очка; г) без определённой цели или для восстановления позиции
6. *Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия можно отнести к контратакующим? а) подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке; б) подача, выигранная навылет (эйс); в) приём подачи, выигранный немедленно; г) подача с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта
7.Выберите правильный вариант ответа. Как оценивается эффективность выхода к сетке в теннисе? а) отношением выигранных ударов с лёта к общему количеству ударов с лёта; б) попадание в определённую зону площадки; в) количеством выполненных ударов с лёта; г) временем выхода к сетке
8.Выберите правильный вариант ответа. Какие навыки должен освоить каждый занимающийся в СШ и СШОР по теннису для получения звания судьи по спорту? составить положение о проведении первенства школы, вести протокол игры, осуществлять судейство учебных групп совместно с тренером, выполнять функции судьи в поле и в составе секретариата на официальных соревнованиях составить положение о проведении первенства школы, вести протокол игры осуществлять судейство учебных групп совместно с тренером выполнять функции судьи в поле и в составе секретариата на официальных соревнованиях
9.Выберите правильный вариант ответа. На каком этапе подготовки теннисистов в СШ и СШОР организуются семинары по подготовке по подготовке общественных тренеров и судей? на тренировочном этапе на этапе начальной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства на этапе совершенствования спортивного мастерства
10.Выберите правильный вариант ответа. Каковы виды комплексного педагогического контроля при подготовке теннисистов в СШ и СШОР? этапный, текущий, оперативный предварительный и заключительный текущий, оперативный, итоговый периодический, систематический, эпизодический
11.Выберите правильный вариант ответа. Какие документы для учёта используются при подготовке теннисистов в СШ и СШОР? журнал тренера, дневник тренера, дневник спортсмена протоколы игр, протоколы спортивно-педагогического тестирования протоколы педагогических наблюдений, протоколы медицинского осмотра журнал, дневник тренера, дневник спортсмена, медицинская карта
12.Выберите правильный вариант ответа. Каким требованиям должны удовлетворять тесты для проведения контрольных испытаний при подготовке теннисистов? надёжности, объективности, валидности организованности и достоверности информативности и конкретности систематичности, независимости, надёжности
13.Выберите правильный вариант ответа. Какой из перечисленных тестов не относятся к определению технической подготовленности юных теннисистов? прыжок в длину с места набивание мяча ракеткой прыжок в длину с места броски мяча в цель

удары с отскока
14.Выберите правильный вариант ответа. Где перечислены требования по физической и технической подготовке юных теннисистов определённого возраста? в примерной программе спортивной подготовки и федеральном стандарте спортивной подготовки в рабочей программе тренера СШ, СШОР в примерной программе спортивной подготовки в документах министерства спорта
15.Выберите правильный вариант ответа Как часто проводятся контрольные испытания в годичном цикле спортивной подготовки юных теннисистов в СШ и СШОР? несколько раз в год, в зависимости от возраста обязательно один раз в месяц один раз, в конце спортивного сезона один раз, вначале спортивного сезона

7 СЕМЕСТР
ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 1. «Планирование спортивной подготовки в спортивных играх».
По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 1.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть - Оценка теоретических знаний о видах планирования в спортивных играх (1/5).
2 часть - Оценка теоретических знаний о разработке документов планирования (1/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме *2.* «Анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по ИВС».
По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть –5, минимальный –2. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть - Оценка теоретических знаний творчества отечественных тренеров по теннису (2/5).
2 часть - Оценка теоретических знаний творчества зарубежных тренеров по теннису (2/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 4-х баллов.

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2. **«**Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов-игровиков в ИВС**».**
По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть. Оценка теоретических знаний о видах педагогического контроля (1/5).
2 часть. Оценка теоретических знаний о методиках педагогического контроля (1/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов.

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Контрольная работа. Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов.

Примерные темы:

1. Организационные основы профессиональной деятельности тренера по настольному теннису в структуре СШ и СШОР
2. Организационные основы профессиональной деятельности тренера по настольному теннису в структуре спортивного клуба.
3. Организационные основы профессиональной деятельности тренера, возглавляющего мужскую сборную России по настольному теннису.
4. Организационные основы профессиональной деятельности тренера, возглавляющего женскую сборную России по настольному теннису.
5. Анализ творчества деятельности тренера по теннису на примере одного из выдающихся отечественных тренеров по настольному теннису.
6. Анализ творчества деятельности тренера по настольному теннису на примере одного из выдающихся зарубежных тренеров по настольному теннису.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1

Вариант **1**

1.Выберите правильный вариант ответа. Что должен учитывать тренер при составлении структуры тренировочных занятий в работе с девушками (женщинами)? месячный цикл (ОМЦ) и его фазы настроение спортсменок показатели спортивно-педагогического тестирования показатели эффективности соревновательной деятельности
2.*Выберите правильный вариант ответа.* В показателях, каких физических способностей женщины превосходят мужчин в спорте? в проявлении силовых способностей в проявлении скоростных и скоростно-силовых способностей в выносливости в проявлении координационных способностей и гибкости
3.Выберите правильный вариант ответа. Сколько фаз содержит ОМЦ женщины? пять четыре три две
4.Выберите правильный вариант ответа. В какие фазы ОМЦ наблюдается наибольшая приспособляемость организма женщин к большим нагрузкам при занятиях теннисом? Постменструальная и постовуляторная фазы Овуляторная и предменструальная фазы Предменструальная и менструальная фазы Менструальная и овуляторная фазы
5.Выберите правильный вариант ответа. Какие периоды составляют годичный цикл подготовки в теннисе? Подготовительный, соревновательный, переходный Подготовительный и соревновательный Соревновательный и переходный Подготовительный и переходный
6.Выберите правильный вариант ответа. Какие этапы включает в себя подготовительный период годичного цикла в теннисе? Общеподготовительный и специально-подготовительный Общеподготовительный Специально-подготовительный Соревновательный
7.Выберите правильный вариант ответа. Какой основной фактор определяет структуру годичного цикла тренировки в теннисе? Закономерности развития спортивной формы Возраст занимающихся Задачи ТЗ Показатели подготовленности спортсмена
8.Выберите правильный вариант ответа. Какой фазе состояния «спортивной формы» в годичном цикле соответствует подготовительный период? Приобретения (становления) Стабилизации (сохранения) Временной утраты Полного снижения
9.Выберите правильный вариант ответа. Каковы основные виды планирования в теннисе? Перспективное, текущее, оперативное Перспективное, текущее, ежедневное Текущее, оперативное, ежедневное Перспективное, оперативное, еженедельное
10.Выберите правильный вариант ответа Какое планирование в теннисе предусматривает структуру, продолжительность этапов и период подготовки?

Перспективное планирование Текущее планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
11.Выберите правильный вариант ответа Какое планирование в теннисе предусматривает средства и методы по каждому виду микроцикла? Текущее планирование Перспективное планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
12.Выберите правильный вариант ответа. Какое планирование в теннисе предусматривает средства и методы конкретного занятия? Оперативное планирование Текущее планирование Перспективное планирование Ежедневное планирование
13.Выберите правильный вариант ответа. Каковы виды контроля в теннисе? Оперативный, текущий, этапный Оперативный, текущий, недельный Текущий, этапный, ежедневный Оперативный, этапный, недельный
14.Выберите правильный вариант ответа. Какие тесты используют для оценки физического состояния спортсмена в теннисе? Тесты, проводимые в покое, при полном восстановлении организма Тесты, предусматривающие выполнение заданий на фоне утомления Тесты, в которых необходимо обязательно показать максимально возможный результат Результат соревнования
15.Выберите правильный вариант ответа. Какой из перечисленных контролей можно охарактеризовать как оценку эффективности выступления спортсмена в определенном цикле подготовке в теннисе? Контроль за результатом соревнований в циклах подготовки Контроль эффективности всей соревновательной деятельности Контроль состояния подготовленности Контроль за тренировочными воздействиями
16.Выберите правильный вариант ответа. Какому параметру соответствуют следующие показатели: количество тренировочных дней, занятий, километраж? Объему нагрузки Интенсивности нагрузки Содержанию занятий Содержанию соревнований

Вариант 2

1.Выберите правильный вариант ответа Из каких фаз состоит ОМЦ женщин? предменструальная, менструальная, овуляторная менструальная, постменструальная, овуляторная, постовуляторная, предменструальная предменструальная, менструальная, овуляторная, постовуляторная менструальная, овуляторная, постовуляторная
2.*Выберите правильный вариант ответа.* В какой фазе (фазах) ОМЦ женщины выполняют умственную и физическую работу одинаково равноценно? в менструальной фазе в овуляторной и постовуляторной фазах в предменструальной фазе во всех фазах
3.Выберите правильный вариант ответа. 4.К каким достижениям меньше способна нервно-мышечная система женщин? к силовым достижениям к координационным достижениям к скоростным достижениям к достижениям в показателях гибкости

4.Выберите правильный вариант ответа. При индивидуальном подходе к занимающимся – спортсменкам в теннисе на что надо уделят основное внимание? на физиологический (биологический) возраст на паспортный возраст на рост на вес
5.Выберите правильный вариант ответа. Какие периоды составляют годичный цикл подготовки в теннисе? Подготовительный, соревновательный, переходный Подготовительный и соревновательный Соревновательный и переходный Подготовительный и переходный
6.Выберите правильный вариант ответа. Какой фазе состояния «спортивной формы» соответствует соревновательный период годичного цикла тренировки в теннисе? Стабилизации (сохранения) Приобретения (становления) Временной утраты Полного снижения
7.Выберите правильный вариант ответа. Какой фазе состояния «спортивной формы» соответствует переходный период годичного цикла тренировки в теннисе? Временной ее утраты Приобретения (становления) Стабилизации (сохранения) Полное ее снижение
8.Выберите правильный вариант ответа. Какие этапы включает в себя подготовительный период годичного цикла в теннисе? Обще-подготовительный и специально-подготовительный Обще-подготовительный Специально-подготовительный Соревновательный
9.Выберите правильный вариант ответа. Назовите формы учета в теннисе: Предварительный, текущий, оперативный Предварительный, текущий, недельный Текущий, оперативный, ежедневный Предварительный, оперативный, недельный
10. Выберите правильный вариант ответа. Какой вид учета на занятиях по теннису подразумевает фиксацию специальных показателей, характеризующих содержание процесса подготовки спортсмена? Оперативно-технический Статический Бухгалтерский Статический и бухгалтерский
11.Выберите правильный вариант ответа. Какое планирование в теннисе предусматривает структуру и продолжительность этапов, и период подготовки? Перспективное планирование Текущее планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
12. Выберите правильный вариант ответа. Какое планирование в теннисе предусматривает описание средств и методов конкретного занятия? Оперативное планирование Текущее планирование Перспективное планирование Ежедневное планирование
13.Выберите правильный вариант ответа. Какому параметру соответствуют следующие показатели: концентрация упражнений по времени, мощность, скорость выполнения упражнения?

Интенсивности нагрузки Объему нагрузки Содержанию занятий Содержанию соревнований
1.Выберите правильный вариант ответа. Что не предусматривает тестирование по оценке состояния подготовленности спортсмена? Оценку состояния здоровья Оценку СФП Оценку технико-тактической подготовленности Оценку психологического состояния и поведения
15.Выберите правильный вариант ответа. Каковы виды контроля на занятиях теннисом? Оперативный, текущий, этапный Оперативный, текущий, недельный Текущий, этапный, ежедневный Оперативный, этапный, недельный
16.Выберите правильный вариант ответа Какому из перечисленных контролей соответствует следующее определение: оценка эффективности выступления спортсмена в определенном цикле подготовке в теннисе? Контроль за результатом соревнований в циклах подготовки Контроль эффективности всей соревновательной деятельности Контроль состояния подготовленности Контроль за тренировочными воздействиями

8 СЕМЕСТР – ЗАЧЁТ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2 . «Многолетняя подготовка в спортивных играх».

По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 4, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть - Оценка теоретических знаний характеристики этапов многолетней подготовки в ИВС (1/5).

2 часть - Оценка теоретических знаний Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (1/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов.

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2. **«**Виды спортивной подготовки на разных этапах многолетней подготовки в ИВС».

По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –2. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть - Оценка теоретических знаний о видах спортивной подготовки в теннисе (2/5).

2 часть - Оценка теоретических знаний об интегральной подготовке теннисистов (2/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).

2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 4-х баллов.

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 4 - «Особенности работы с женскими командами в настольном теннисе».

По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть. Аспекты, влияющие на спортивную подготовку теннисисток (1/5).

2 часть. Особенности построения тренировочного и соревновательного процесса при подготовке теннисисток (1/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ 4

Контрольная работа. Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов.

Примерные темы:

1. Физическая подготовка в настольном теннисе.
2. Техническая подготовка в настольном теннисе.
3. Теоретическая подготовка в настольном теннисе.
4. Тактическая подготовка в настольном теннисе
5. Психологическая подготовка в настольном теннисе.
6. Интегральная подготовка в настольном теннисе.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1

Вариант 1

1.Выберите правильный вариант ответа. Что должен учитывать тренер при составлении структуры тренировочных занятий в работе с девушками (женщинами)? месячный цикл (ОМЦ) и его фазы настроение спортсменок показатели спортивно-педагогического тестирования показатели эффективности соревновательной деятельности
2.*Выберите правильный вариант ответа.* В показателях, каких физических способностей женщины превосходят мужчин в спорте? в проявлении силовых способностей в проявлении скоростных и скоростно-силовых способностей в выносливости в проявлении координационных способностей и гибкости
3.Выберите правильный вариант ответа. Сколько фаз содержит ОМЦ женщины? пять четыре три две
4.Выберите правильный вариант ответа. В какие фазы ОМЦ наблюдается наибольшая приспособляемость организма женщин к большим нагрузкам при занятиях теннисом? Постменструальная и постовуляторная фазы Овуляторная и предменструальная фазы Предменструальная и менструальная фазы Менструальная и овуляторная фазы
5.Выберите правильный вариант ответа. Какие периоды составляют годичный цикл подготовки в настольном теннисе? Подготовительный, соревновательный, переходный Подготовительный и соревновательный Соревновательный и переходный Подготовительный и переходный
6.Выберите правильный вариант ответа. Какие этапы включает в себя подготовительный период годичного цикла в настольном теннисе? Обще-подготовительный и специально-подготовительный Обще-подготовительный Специально-подготовительный Соревновательный
7.Выберите правильный вариант ответа. Какой прыжок в длину с места основной фактор определяет структуру годичного цикла тренировки в настольном теннисе? Закономерности развития спортивной формы Возраст занимающихся Задачи ТЗ Показатели подготовленности спортсмена

8.Выберите правильный вариант ответа. Какой фазе состояния «спортивной формы» в годичном цикле соответствует подготовительный период? Приобретения (становления) Стабилизации (сохранения) Временной утраты Полного снижения
9.Выберите правильный вариант ответа. Каковы основные виды планирования в теннисе? Перспективное, текущее, оперативное Перспективное, текущее, ежедневное Текущее, оперативное, ежедневное Перспективное, оперативное, еженедельное
10.Выберите правильный вариант ответа Какое планирование в теннисе предусматривает структуру, продолжительность этапов и период подготовки? Перспективное планирование Текущее планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
11.Выберите правильный вариант ответа Какое планирование в теннисе предусматривает средства и методы по каждому виду микроцикла? Текущее планирование Перспективное планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
12.Выберите правильный вариант ответа. Какое планирование в теннисе предусматривает средства и методы конкретного занятия? Оперативное планирование Текущее планирование Перспективное планирование Ежедневное планирование
13.Выберите правильный вариант ответа. Каковы виды контроля в теннисе? Оперативный, текущий, этапный Оперативный, текущий, недельный Текущий, этапный, ежедневный Оперативный, этапный, недельный
14.Выберите правильный вариант ответа. Какие тесты используют для оценки физического состояния спортсмена в теннисе? Тесты, проводимые в покое, при полном восстановлении организма Тесты, предусматривающие выполнение заданий на фоне утомления Тесты, в которых необходимо обязательно показать максимально возможный результат Результат соревнования прыжок в длину с места
15.Выберите правильный вариант ответа. Какой из перечисленных контролей можно охарактеризовать как оценку эффективности выступления спортсмена в определенном цикле подготовке в теннисе? Контроль за результатом соревнований в циклах подготовки Контроль эффективности всей соревновательной деятельности Контроль состояния подготовленности Контроль за тренировочными воздействиями
16.Выберите правильный вариант ответа. Какому параметру соответствуют следующие показатели: количество тренировочных дней, занятий, километраж? Объему нагрузки Интенсивности нагрузки Содержанию занятий Содержанию соревнований

Вариант 2

1.Выберите правильный вариант ответа. Что относиться к организационным формам подготовки спортивных резервов в нашей стране? СШ, СДШОР, УОР, ШВСМ, дублирующие составы команд мастеров СШ, СШОР

СШ, СШОР, УОР общеобразовательные школы, СШ, СДШОР, УОР
2.Выберите правильный вариант ответа. Как называются группы на этапах многолетней спортивной подготовки теннисистов? начальной подготовки, тренировочного этапа , совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства оздоровительные подготовки, тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства спортивно-подготовительные, начальной подготовки, спортивно-тренировочные, спортивного совершенствования, спортивного мастерства оздоровительные, начально-спортивные, спортивно-тренировочные, спортивного мастерства
3.Выберите правильный вариант ответа. Какие основные разделы включает план-график подготовки юных теннисистов? разделы подготовки, контрольные и календарные игры, контрольные испытания, количество часов в год на каждый вид, количество часов в неделю (занятие) на каждый вид разделы подготовки, количество часов в год на каждый вид, количество часов в неделю (занятие) на каждый вид разделы подготовки, средства и методы подготовки, величина нагрузки, количество часов в год на каждый вид, величина нагрузки на каждом занятии разделы подготовки, контрольные и календарные игры, контрольные испытания, количество часов в год на каждый вид
4.Выберите правильный вариант ответа. По каким критериям проводится отбор в теннисе? по оценке: морфологических особенностей, физических и функциональных качеств, особенностей личности по оценке: морфологических особенностей, физических и функциональных качеств по оценке морфологических особенностей по оценке: морфологических особенностей, особенностей личности
5.Выберите правильный вариант ответа. Подача, выигранная навылет, относится к действиям быстрым – атакующим контратакующим комбинационным защитным.
Выберите правильный вариант ответа Какой из факторов больше всего отразится на увеличении темпа игры? приём мяча с лёта; скорость вылета мяча после удара; приём мяча сразу после отскока вращение вылетающего мяча.
6.Выберите правильный вариант ответа. Какие действия предотвращают возможность выигрыша соперником розыгрыша очка предотвращающие подготовительные завершающие; промежуточные
7. Выберете правильный вариант ответа. Игровые действия «подача без выхода к сетке, вышедшего к сетке» относятся к контратакующим защитным атакующим комбинационным.
8.Выберите правильный вариант ответа. Какие навыки должен освоить каждый занимающийся в СШ и СШОР по теннису для получения звания судьи по спорту? составить положение о проведении первенства школы, вести протокол игры, осуществлять судейство учебных групп совместно с тренером, выполнять функции судьи в поле и в составе секретариата на официальных соревнованиях составить положение о проведении первенства школы, вести протокол игры осуществлять судейство учебных групп совместно с тренером выполнять функции судьи в поле и в составе секретариата на официальных соревнованиях
9.Выберите правильный вариант ответа.

На каком этапе подготовки теннисистов в СШ и СШОР организуются семинары по подготовке по подготовке общественных тренеров на тренировочном этапе на этапе начальной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства на этапе совершенствования спортивного мастерства
10.Выберите правильный вариант ответа. Каковы виды комплексного педагогического контроля при подготовке теннисистов в СШ и СШОР? этапный, текущий, оперативны предварительный и заключительный текущий, оперативный, итоговый периодический, систематический, эпизодический
11.Выберите правильный вариант ответа. Какие документы для учёта используются при подготовке теннисистов в СШ и СШОР? журнал тренера, дневник тренера, дневник спортсмена протоколы игр, протоколы спортивно-педагогического тестирования протоколы педагогических наблюдений, протоколы медицинского осмотра журнал, дневник тренера, дневник спортсмена, медицинская карта
12.Выберите правильный вариант ответа. Каким требованиям должны удовлетворять тесты для проведения контрольных испытаний при подготовке теннисистов? надёжности, объективности, валидности организованности и достоверности информативности и конкретности систематичности, независимости, надёжности
13.Выберите правильный вариант ответа. Какой из перечисленных тестов не относятся к определению технической подготовленности юных теннисистов? прыжок в длину с места удары с отскока подача в квадрат удары с лета
14.Выберите правильный вариант ответа. Где перечислены требования по физической и технической подготовке юных теннисистов определённого возраста? в примерной программе спортивной подготовки и федеральном стандарте спортивной подготовки в рабочей программе тренера СШ, СШОР в примерной программе спортивной подготовки в документах министерства спорта
15.Выберите правильный вариант ответа Как часто проводятся контрольные испытания в годичном цикле спортивной подготовки юных теннисистов в СШ и СШОР? несколько раз в год, в зависимости от возраста обязательно один раз в месяц один раз, в конце спортивного сезона один раз, вначале спортивного сезона

9 СЕМЕСТР

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2 - «Руководство командой при подготовке к игре и в ходе матча в настольном теннисе».
По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 1.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть –Оценка теоретических знаний о руководстве командой при подготовке к конкретной игре (1/5).
2 часть - Оценка теоретических знаний о руководстве командой в ходе матча (1/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 3- «Элементы менеджмента в деятельности тренера в ИВС».
По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –2. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть - Оценка теоретических знаний о командном менеджменте тренера (2/5).
2 часть - Оценка теоретических знаний о риск-менеджменте теннисного тренера (2/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 4-х баллов.

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 3- «Принципы спортивной тренировки».

По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть. Оценка теоретических знаний о содержании спортивной подготовки (1/5).

2 часть. Оценка теоретических знаний о принципах спортивной подготовки (1/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ 4

Контрольная работа. Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов.

Примерные темы:

1. Подготовка теннисисток на этапе начальной подготовки.
2. Подготовка теннисисток в группах на тренировочном этапе.
3. Подготовка теннисисток в группах совершенствования спортивного мастерства.
4. Особенности работы с теннисистками на этапе высшего спортивного мастерства.
5. Основные направления научных исследовании в женском спорте.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1

Вариант 1

1.Выберите правильный вариант ответа. Что означает: стратегическое управление командой? Руководство командой в серии подготовительных и контрольных состязаний на протяжении всей подготовки к основному соревнованию сезона, а также управление командой в последующих соревнованиях Руководство командой в товарищеских играх в подготовительном периоде Руководство командой в одной календарной игре Корректировка тактики перед началом состязаний
2.Выберите правильный вариант ответа. Что означает: оперативное управление командой предполагает? Руководство командой при ее подготовке к очередной календарной игре и участие в ней Руководство проведением восстановительных мероприятий Руководство командой в ходе игрового сезона Корректировка микроцикла подготовки
3.Выберите правильный вариант ответа Какие возможности использует тренер для регулирования игры команды?

Перерывы в ходе партии, замены, перерывы между партиями Собрание до начала соревнований Собрание и анализ после игры Отработка плана игры
4.Выберите правильный вариант ответа Сколько медицинских перерывов имеет право сделать игрок ходе матча? 3 2 1 Неограниченное количество
5.Выберите правильный вариант ответа. Каковы психолого-педагогические средства восстановления? Рациональное использование тренировочных и соревновательных нагрузок, использование оптимальной продолжительности отдыха, применение психорегулирующей тренировки Специализированное питание Фармацевтические препараты Гигиена спортивной деятельности
6. Выберите правильный вариант ответа. Какие формы записи для оценки игровых действий применяются? Статистическая форма, графическая форма, стенографическая форма, видеозапись Кинотелевизионный метод Магнитофонная запись Урочная форма
7.Выберите правильный вариант ответа. Какая форма записи используется для оценки соревновательной деятельности? заранее составленный протокол наблюдения и протокол игры протокол тестирования анкетирование отчёт тренера
8.Выберите правильный вариант ответа. В каких единицах измеряется эффективность игровых действий? В процентах В количестве действий В баллах В условных единицах
9.Выберите правильный вариант ответа. На основании чего устанавливаются нормативные требования по основным компонентам спортивного мастерства теннисистов? На основании модельных характеристик На основании изучения литературы На основании анализа педагогических наблюдений и психологического анкетирования После тестирования физической подготовленности
10.Выберите правильный вариант ответа. Игровые действия «подача без выхода к сетке, вышедшего к сетке» относятся к: быстрым контрнападающим быстрым нападающим комбинационным нападающим; комбинационным контрнападающим
11.Выберите правильный вариант ответа. Что предполагает контроль за эффективностью соревновательной деятельности? Регистрацию и анализ действий в нападении и защите Регистрацию и анализ действий в нападении Регистрацию и анализ ударов по мячу Регистрацию и анализ действий, связанных с вынужденными оштбками
12.Выберите правильный вариант ответа. Каковы методы интегральной подготовки? Сопряженный метод, игровой и соревновательный Расчленённый метод Равномерный метод Педагогическое наблюдение

Вариант 2

1.Выберите правильный вариант ответа.

На основании какой информации о сопернике тренер разрабатывает план игры? Данные о тактических системах игры соперника, стартовый состав, варианты нападения и защиты Данных о морфологических особенностях команды соперника Данных о теоретической подготовленности команды соперника Данных и состоянии здоровья
2.Выберите правильный вариант ответа. Какова схема «разбора» игры после ее окончания? Выполнение главной тактической задачи; оценка установок игрокам (дисциплина, ответственность, целеустремленность); оценка технико-тактических показателей (сопоставление с модельными показателями), анализ причин победы или поражения Решение организационных вопросов по режиму Разработка и анализ принципов комплектования стартового состава Беседа, установка на следующую игру
3.Выберите правильный вариант ответа. В чём заключается стратегическое управление командой? Руководство командой в серии подготовительных и контрольных игр при подготовке к основному соревнованию сезона, управление командой в последующих соревнования Руководство командой в товарищеских играх в подготовительном периоде Руководство командой в одной календарной игре Корректировка тактики перед началом состязаний
4.Выберите правильный вариант ответа. Каковы современные тенденции в физической подготовке теннисистов? Акцент при подготовке к соревнованиям на атлетизм спортсменов, развитие скоростно-силовых качеств. Акцент на развитие координационных способностей Акцент на развитие специальной гибкости Акцент на развитие быстроты передвижений
5.Выберите правильный вариант ответа. Что включает в себя контроль игровой и соревновательной деятельности? Оценку эффективности игры, оценку тактического рисунка игры, видеозапись игр Медико-биологический контроль Оценку функциональной подготовленности Техническую оснащенность
6.Выберите правильный вариант ответа. Каковы медицинские средства восстановления теннисистов? Вибро и гидромассаж, водные процедуры, рациональное питание, витаминизация и фармакологические средства. рациональное использование тренировочных и соревновательных нагрузок, использование оптимальной продолжительности отдыха, применение психорегулирующей тренировки активный и пассивный отдых аутогенная тренировка
7.Выберите правильный вариант ответа. В каких единицах измеряется результативность игровых действий? В процентах В количестве действий В баллах В условных единицах
8.Выберите правильный вариант ответа. Какой показатель обязательно фиксируются при анализе соревновательной деятельности в командных играх? Номера игроков Схема командных взаимодействий Схема групповых взаимодействий Игровое время
9.Выберите правильный вариант ответа. Что означает принцип прогрессирования? Построение тренировочного процесса должно обеспечивать рост тренированности спортсменов (усложняются задания, увеличивается объем и интенсивность нагрузок) Сохранение и утрата спортивной формы Умение контролировать свою деятельность Специализация по функциям
10.Выберите правильный вариант ответа. Как выполняются упражнения при проведении силовой тренировки круговым методом?

Упражнения выполняются серийно по тренирующему воздействию на тренажерах в порядке последовательной смены станций Упражнения выполняются произвольно без учета воздействия Упражнения выполняются с малым весом, без учета воздействия Параметры физической нагрузки не постоянны
11.Выберите правильный вариант ответа. Каковы методы для совершенствования тактики игры? Анализ соревновательных действий; совершенствование действий; моделирование фрагментов соревновательной деятельности Разучивание в целом и по частям Повторный и равномерный методы Педагогическое наблюдение
12.Выберите правильный вариант ответа. Что такое интегральная подготовка? Система тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов. Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в игре Методические приемы и методические указания Двусторонние игры

Критерии оценки контрольной работы:

Итоговая сумма баллов складывается исходя из содержания, качества структуры и оформления работы. По результатам выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Критерии оценки:

30 баллов – четко, последовательно, доказательно представлено основное содержание работы. Показано свободное владение сущностью проблематики, терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи, межпредметные и междисциплинарные связи. Демонстрируется чёткая авторская позиция. Ответ излагается языком науки. Даны полные, развёрнутые, доказательные ответы на вопросы. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.

29 баллов – четко, последовательно, доказательно представлено основное содержание работы. Показано свободное владение сущностью проблематики, терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные и межпредметные связи. Демонстрируется авторская позиция; ответ излагается литературным языком; даны полные, развёрнутые, доказательные ответы на вопросы. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.

28 баллов - четко, последовательно, доказательно представлено основное содержание работы. Показано свободное владение сущностью проблематики, терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные и межпредметные связи. Ответ излагается литературным языком; даны полные, развёрнутые, доказательные ответы на вопросы. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы количество источников литературы.

27 – баллов - четко, последовательно, доказательно представлено основное содержание работы. Показано свободное владение сущностью проблематики, терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи. Ответ излагается литературным языком; даны полные, развёрнутые, доказательные ответы на вопросы. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.

26 баллов – последовательно, доказательно представлено основное содержание работы. Показано достаточное владение сущностью проблематики, терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи. Ответ излагается литературным языком; даны достаточно полные и доказательные ответы на вопросы. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.

25 баллов - последовательно и доказательно представлено основное содержание работы. Полностью показано владение сущностью проблематики, отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления. Присутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление не требует коррекции; даны полные ответы на все поставленные вопросы, достаточно аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.

24 балла - последовательно и доказательно представлено основное содержание работы. Полностью показано владение сущностью проблематики, отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления. Отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление не требует коррекции; даны полные ответы на все поставленные вопросы, достаточно аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
23 балла - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы. Полностью показано владение сущностью проблематики, отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление не требует коррекции. Даны полные ответы на все поставленные вопросы, но недостаточно аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
22 балла - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы. Полностью показано владение сущностью проблематики, отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует незначительной коррекции; даны полные ответы на все поставленные вопросы, но не достаточно аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
21 балл - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, но отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции. Речевое оформление требует незначительной коррекции; даны полные ответы на все поставленные вопросы, но недостаточно аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
20 баллов - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, но отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции; даны ответы на все поставленные вопросы, но не аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует его тематике, используется достаточное количество источников литературы.
19 баллов - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы; не полностью показано владение сущностью проблематики, но отмечается хорошее владение терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции. Даны ответы не на все поставленные вопросы, отсутствует аргументация. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
18 баллов - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции; даны ответы не на все поставленные вопросы, отсутствует аргументация. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
17 баллов - достаточно последовательно, но недостаточно доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции. Даны ответы не на все поставленные вопросы, отсутствует аргументация. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
16 баллов - недостаточно последовательно и доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления. Отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции; даны ответы не на все поставленные вопросы, отсутствует аргументация. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике. Используется достаточное количество источников литературы.
15 баллов - недостаточно последовательно и доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, терминологией. Не продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления. Отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции; даны ответы не на все поставленные вопросы, отсутствует аргументация. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике. Используется достаточное количество источников литературы

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

6 СЕМЕСТР - ЗАЧЕТ

1. Особенности учебно-тренировочной работы с теннисистами младшего школьного возраста.
2. Особенности учебно-тренировочной работы с теннисистами подросткового возраста.
3. Особенности учебно-тренировочной работы с теннисистами старшего школьного возраста.
4. Подвижные игры в подготовке теннисистов.
5. Мини-теннис как средство физического воспитания детей: история, общая характеристика, задачи обучения и организация занятий.
6. Диагностика способностей юных теннисистов: ее значение, прогнозируемые показатели, роль наследственности.
7. Методы и организация отбора в спортивные школы по настольному теннису: этапы отбора, их задачи и содержание.
8. Современные методики отбора в теннисе.
9. Оценка направленности спортивных интересов при проведении отбора в настольном теннисе.
10. Оценка состояния здоровья и уровня физического развития при проведении отбора в настольном теннисе.
11. Оценка способностей к роду спортивной деятельности при проведении отбора в настольном теннисе.
12. Оценка физической подготовленности при проведении отбора в настольном теннисе.
13. Отбор детей для занятий спортивными играми.
14. Отбор как многоэтапный сложный процесс.
15. Спортивный отбор и спортивная ориентация.
16. Видовая ориентация и отбор в спортивных играх.
17. Спортивно-педагогические методы спортивного отбора.
18. Медико-биологические методы спортивного отбора.
19. Физиологические методы спортивного отбора.
20. Психологические методы спортивного отбора.
21. Этапы многолетней подготовки юных спортсменов.
22. Массовые формы спортивной работы по настольному теннису с детьми.
23. Система подготовки спортивных резервов в настольном теннисе: условия функционирования и организационные формы.
24. Структура и основное содержание примерной программы по настольному теннису для ДЮСШ и СДЮШОР.
25. Формирование групп на этапах подготовки. Принципы комплектования.
26. Задачи, поставленные перед ДЮСШ и СДЮШОР по настольному теннису.
27. Система отбора в ДЮСШ и СДЮШОР.
28. Виды спортивной подготовки в ДЮСШ и СДЮШОР по настольному теннису.
29. Программно-нормативные требования для массовых форм спортивной работы по настольному теннису с детьми.
30. Нормативная часть программного обеспечения подготовки резервов в настольном теннисе.
31. Организационно-методические указания программного обеспечения подготовки резервов в настольном теннисе.
32. Характеристика этапов обучения юных теннисистов.
33. Подготовка юных теннисистов на этапе начального обучения.
34. Подготовка юных теннисистов в учебно-тренировочных группах.
35. Подготовка юных теннисистов на этапе спортивного совершенствования.
36. Контроль в процессе подготовки резервов в настольном теннисе.
37. Планирование и организация учебно-тренировочной работы в летних спортивных лагерях.
38. Программно-нормативные требования по настольному теннису в группах начальной подготовки СДЮШОР.
39. Программно-нормативные требования по настольному теннису в
40. Программно-нормативные требования по настольному теннису в учебно-тренировочных группах СДЮШОР 3-го и 4-го годов обучения.
41. Программно-нормативные требования по настольному теннису в группах спортивного совершенствования СДЮШОР.
42. Характеристика деятельности современных отечественных тренеров по настольному теннису.
43. Характеристика деятельности зарубежных тренеров по настольному теннису.
44. Тесты для оценивания уровня физической подготовленности теннисистов. Требования к их проведению.
45. Тесты для оценивания уровня технической подготовленности теннисистов. Требования к их проведению.

46. Характеристика, основные действия и методика тренировки тактического варианта 1 подачи.
47. Характеристика, основные действия и методика тренировки2 подачи.
48. Характеристика, основные действия и методика тренировки приёма 1 подачи.
49. Характеристика, основные действия и методика тренировки приёма 2 подачи.
50. Характеристика, основные действия и методика тренировки тактической ситуации – оба игрока на задней линии.

7 СЕМЕСТР - ЗАЧЕТ

1. Общая характеристика стратегии в теннисе.
2. Перспективное планирование учебно-тренировочного процесса по настольному теннису: его роль, структура и содержание документов планирования.
3. Текущее планирование учебно-тренировочного процесса по настольному теннису: его роль, структура и содержание документов планирования.
4. Оперативное планирование учебно-тренировочного процесса по настольному теннису: его роль, структура и содержание документов планирования.
5. Управление подготовкой спортивных резервов на основе планирования.
6. Программа подготовки теннисистов как основной плановый документ.
7. Педагогический контроль и учёт при подготовке теннисистов: его роль в учебно-тренировочном процессе, разделы и их содержание.
8. Педагогический контроль в ходе соревнований по настольному теннису.
9. Контроль состояния тренированности в теннисе.
10. Контроль эффективности игровых действий и технических показателей в настольном теннисе.
11. Контроль переносимости соревновательных нагрузок в настольном теннисе.
12. Учёт в процессе подготовки теннисистов: его роль, виды, документы и их содержание.
13. Документы учёта: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена.
14. Характеристика, основные действия и методика тренировки контратакующих действий.
15. Характеристика, основные действия и методика тренировки атакующих действий.
16. Характеристика, основные действия и методика тренировки комбинированных действий.
17. Характеристика, основные действия и методика тренировки при игре с задней линии.
18. Характеристика, основные действия и методика тренировки быстрого нападения.
19. Структура и содержание разминки перед игрой.
20. Стратегия использования перерывов в ходе игры.
21. Стратегия использования переходов между сетами.
22. Руководство командой во время игры.
23. Стратегия проведения игры в настольном теннисе.
24. Действия тренера после окончания игры.
25. Особенности работы с женщинами-теннисистками (морфологический аспект).
26. Особенности работы с женщинами-теннисистками (физиологический аспект).
27. Учёт социально-биологических особенностей женщин-спортсменок при организации тренировочного процесса в спортивных играх.
28. Особенности работы с женщинами-теннисистками (специфика развития физических качеств).
29. Особенности работы с женщинами-теннисистками (психологический аспект).
30. Подготовка в спортивных играх как многолетний процесс. Основные этапы подготовки, их цели и задачи.
31. Особенности работы с теннисистками в группах начальной подготовки.
32. Особенности работы с теннисисток в тренировочных группах.
33. Особенности работы с теннисистками в группах спортивного совершенствования.
34. Модельные характеристики и нормативы, используемые в ходе многолетней подготовки теннисистов.
35. Педагогическое обеспечение многолетней подготовки теннисистов.
36. Характеристика ведущих российских теннисистов.
37. Характеристика ведущих теннисистов мира.
38. Основные направления научных исследований в настольном теннисе.
39. Характеристика технической подготовки теннисистов.
40. Характеристика тактической подготовки теннисистов.
41. Характеристика физической подготовки теннисистов.
42. Характеристика психологической подготовки теннисистов.
43. Характеристика теоретической подготовки теннисистов.
44. Характеристика игровой подготовки теннисистов.
45. Характеристика соревновательной подготовки теннисистов.
46. Характеристика интегральной подготовки теннисистов.
47. Особенности подготовки игроков различного стиля в настольном теннисе.
48. Особенности проявления и развития физических способностей у теннисистов различного возраста и квалификации.

49. Влияние спортивных игр на формирование личности в условиях обучения в высшей школе.
50. Особенности формирование лидерских качеств у спортсменов в игровых видах спорта.

8 СЕМЕСТР - ЗАЧЕТ

1. Система подготовки теннисистов.
2. Цели и стиль руководства в тренерской деятельности.
3. Структура и содержание разминки перед игрой в настольном теннисе.
4. Руководство командой перед матчем в теннисе.
5. Организация и проведение перерыва в ходе матча в настольном теннисе.
6. Руководство командой в ходе матча в настольном теннисе.
7. Действия тренера после окончания игры в настольном теннисе.
8. Слагаемые успеха в работе спортивного тренера в настольном теннисе.
9. Средства и процедуры, ускоряющие восстановительные процессы в организме (педагогические, психологические, медико-биологические, правильное питание).
10. Принципы руководства командой в настольном теннисе. Перечислить и дать характеристику.
11. Влияние личности тренера на руководство командой в теннисе.
12. Особенности руководства женскими командами в теннисе.
13. Особенности руководства юношескими командами.
14. Характеристика деятельности современных отечественных тренеров по настольному теннису.
15. Характеристика деятельности зарубежных тренеров по настольному теннису.
16. Основные направления научных исследований в настольном теннисе.
17. Общая характеристика стратегии в теннисе.
18. Перспективное планирование учебно-тренировочного процесса по настольному теннису: его роль, структура и содержание документов планирования.
19. Текущее планирование учебно-тренировочного процесса по настольному теннису: роль, структура и содержание документов планирования.
20. Оперативное планирование учебно-тренировочного процесса по настольному теннису: роль, структура и содержание документов планирования.
21. Управление подготовкой спортивных резервов на основе планирования.
22. Программа подготовки теннисистов как основной плановый документ.
23. Педагогический контроль и учет при подготовке теннисистов: его роль в учебно-тренировочном процессе, разделы и их содержание.
24. Педагогический контроль в ходе соревнований по настольному теннису.
25. Контроль состояния тренированности в настольном теннисе
26. Контроль эффективности игровых действий теннисистов, технических показателей игроков и команд.
27. Контроль переносимости соревновательных нагрузок в настольном теннисе.
28. Учет в процессе подготовки теннисистов: его роль, виды, документы и их содержание.
29. Документы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена.
30. Особенности подготовки игроков различного стиля в настольном теннисе.
31. Характеристика соревновательной подготовки теннисистов.
32. Характеристика интегральной подготовки теннисистов
33. Тесты для оценивания уровня физической подготовленности теннисистов. Требования к их проведению.
34. Тесты для оценивания уровня технической подготовленности теннисистов. Требования к их проведению.
35. Характеристика, основные действия и методика тренировки 1 подачи.
36. Характеристика, основные действия и методика тренировки 2 подачи.
37. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки приёма 1 подачи.
38. Характеристика, основные действия и методика тренировки приёма 2 подачи.
39. Характеристика, основные действия и методика тренировки тактической ситуации – оба игрока на задней линии.
40. Характеристика, основные действия и методика тренировки контратакующих действий.
41. Характеристика, основные действия и методика тренировки атакующих действий.
42. Характеристика, основные действия и методика тренировки комбинированных действий.
43. Характеристика, основные действия и методика тренировки при игре с задней линии.
44. Характеристика, основные действия и методика тренировки быстрого нападения
45. Структура и содержание разминки перед игрой.
46. Структура и содержание разминки перед игрой.
47. Стратегия использования перерывов в ходе игры.
48. Стратегия использования переходов между сетами.
49. Руководство командой во время игры.
50. Стратегия проведения игры в настольном теннисе.

9 СЕМЕСТР - ЭКЗАМЕН

1. Система подготовки теннисистов.
2. Цели и стиль руководства в тренерской деятельности.
3. Структура и содержание разминки перед игрой в настольном теннисе.
4. Руководство командой во время игры в настольном теннисе.
5. Стратегия использования перерывов в ходе игры.
6. Стратегия использования переходов между геймами.
7. Действия тренера до игры.
8. Действия тренера в процессе игры.
9. Действия тренера после окончания игры в настольном теннисе.
10. Слагаемые успеха в работе спортивного тренера в настольном теннисе.
11. Средства и процедуры, ускоряющие восстановительные процессы в организме (педагогические, психологические, медико-биологические, правильное питание).
12. Понятие – менеджмент, его характеристика.
13. Менеджмент в деятельности тренера по настольному теннису.
14. Восстанавливающая тренировка в настольном теннисе. Содержание и методы тренировки.
15. Спортивный менеджмент при подготовке команды (игрока) до начала спортивного сезона в настольном теннисе.
16. Спортивный менеджмент при подготовке команды (игрока) в ходе спортивного сезона в настольном теннисе.
17. Спортивный менеджмент при подготовке команды (игрока) после окончания спортивного сезона в настольном теннисе.
18. Менеджмент отношений при подготовке спортивной команды (игрока) в настольном теннисе.
19. Риск-менеджмент, связанный с материальными ресурсами в настольном теннисе.
20. Риск-менеджмент, связанный с проведением тренировочных занятий в настольном теннисе.
21. Риск-менеджмент, связанный с обеспечением неотложной помощи, хранением документации и повышением квалификации тренера в настольном теннисе.
22. Самоменеджмент теннисного тренера (борьба со стрессами, рациональное использование своего времени, забота о своём здоровье).
23. Характеристика, основные действия и методика тренировки тактических вариантов подачи.
24. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки тактических вариантов приёма подачи.
25. Действия при розыгрышах с задней линии. Методика обучения и тренировки.
26. Действия при розыгрышах у сетки. Методика обучения и тренировки.
27. Действия при приёме мяча за пределами площадки. Методика обучения и тренировки.
28. Специальные действия игроков. Особенности обучения нестандартных ударов.
29. Специальные упражнения для выхода к сетке. Программа специализированного тренировочного занятия.
30. Общая характеристика творчества ведущих отечественных тренеров по настольному теннису.
31. Общая характеристика творчества ведущих зарубежных тренеров по настольному теннису.
32. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки парных игроков.
33. Правила оформления результатов научных исследований.
34. Основные направления научных исследований в теории и методике тенниса.
35. Итоги выступления теннисных команд на главных соревнованиях года.
36. Перспективы развития тенниса в России и за рубежом.
37. Соотношение понятий принципы и закономерности спортивной тренировки.
38. Принцип возрастной адекватности спортивной тренировки.
39. Принцип углублённой специализации.
40. Принцип индивидуализации тренировочного процесса.
41. Принцип адаптации к тренировочным нагрузкам.
42. Принцип постепенности увеличения тренировочной нагрузки.
43. Принцип волнообразности нарастания тренировочной нагрузки.
44. Принцип вариативности тренировочных нагрузок.
45. Принцип специфичности тренировочных нагрузок.
46. Принцип регулярности тренировочных нагрузок.
47. Типичные заблуждения, выдаваемые за принципы спортивной тренировки.
48. «Наука» и «искусство» спортивной тренировки.
49. Характеристика зарубежной школы настольного тенниса.
50. Характеристика отечественной школы настольного тенниса.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет/экзамен *(необходимое указать)*

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА
(НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к занятиям семинарского типа

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. После ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. Продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к письменному и устному опросу

В соответствии с технологической картой письменный опрос является одной из форм текущего контроля успеваемости студента по данной дисциплине. При подготовке к письменному опросу студент должен внимательно изучить материалы лекции, а также дополнительные материалы по заявленной теме. При изучении материала студент должен убедиться, что хорошо понимает основную терминологию темы, умеет ее использовать в нужном контексте. Желательно составить краткий конспект ответа на предполагаемые вопросы письменной работы, чтобы убедиться в том, что студент владеет материалом и может аргументировано, логично и грамотно письменно изложить ответ на вопрос. Следует обратить особое внимание на написание профессиональных терминов, чтобы избегать грамматических ошибок в работе.

Целью устного опроса являются обобщение и закрепление изученного курса в процессе собеседования и ответа на вопросы педагога. При подготовке студентам следует использовать лекционный материал и учебную литературу. Для более глубокого постижения курса и более основательной подготовки рекомендуется познакомиться с указанной дополнительной литературой. Готовясь к опросу, студент должен, прежде всего, ознакомиться с перечнем предлагаемых контрольных вопросов. Следует внимательно прочесть свой конспект лекции по изучаемой теме и рекомендуемую к теме семинара литературу. С незнакомыми терминами и понятиями следует ознакомиться в предлагаемом глоссарии, словаре или энциклопедии. Ответ на каждый вопрос должен быть доказательным и аргументированным. Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен законспектировать рекомендуемую литературу, внимательно осмыслить фактический материал и сделать выводы. Студенту надлежит хорошо подготовиться, чтобы иметь возможность грамотно и полно ответить на заданные ему вопросы, суметь сделать выводы и показать значимость данной проблемы для изучаемого курса. Студенту необходимо также дать анализ той литературы, которой он воспользовался при подготовке к устному опросу на семинарском занятии.

Методические указания по написанию контрольной работы

Контрольная работа – это один из видов проверки знаний студента, который показывает, на каком уровне он владеет материалом по изучаемой дисциплине, а также может объяснять и использовать полученные знания. Самостоятельная контрольная работа помогает преподавателю проверить знания студента перед экзаменом.

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа состоит из нескольких частей:

- титульный лист;
- оглавление;

- основная часть работы, разбитая на разделы;
- заключение;
- список литературы;

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-30 страниц. Ти преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимальное количество баллов.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке докладов по учебным темам

Доклад — продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Доклад должен состоять из введения, основной и заключительной частей.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Доклад следует начинать с сообщения и краткого обоснования выбора темы (важность, актуальность) и формулировки цели работы. Затем, в последовательности, установленной логикой (планом доклада) раскрыть основное содержание темы, обращая особое внимание на наиболее важные и интересные результаты. Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура может опираться на демонстрацию визуальных материалов (презентацию).

Заключение – это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

После завершения доклада студенту задают вопросы, непосредственно связанные с темой.

Правила подготовки и выступления с докладом:

1. Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме занятия.
2. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям ВУЗа и быть указаны в докладе.
3. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении или выборе темы.
4. Работа студента над докладом включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут.
5. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей.
6. Обобщить материал и сделать выводы в заключении.
7. Доклад может сопровождаться презентацией, которая должна быть достаточной, но не чрезмерной.
8. Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное преподавателем время и в срок.

Методические указания по выполнению заданий по учебной практике

Учебная практика студентов состоит из двух частей: конспекта (или фрагмента конспекта) урока и самостоятельного проведения намеченного плана в соответствии с темой выполняемого задания.

Конспект урока — запись в кратком виде содержания урока. Структура конспекта должна отвечать принятым в НГУ им. П.Ф. Лесгафта требованиям к его написанию. При оформлении конспекта студент обязан пользоваться рекомендованной преподавателем литературой, записями семинарских занятий по изучаемой теме. Студент может пользоваться информацией из дополнительных источников, включая интернет.

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА КОНСПЕКТА

ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики спортивных игр

Конспект проведения урока (фрагмента урока: подготовительной части урока, основной части урока, заключительной части урока, и т.д.).

Тема задания:

Общие задачи урока:

Исполнитель:
студент 1курса, 102 группы
Петров Николай Иванович

2019

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ КОНСПЕКТА

Частные задачи урока	Содержание	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

Самостоятельное проведение урока или ТЗ (фрагмента урока, фрагмента ТЗ). Главной особенностью самостоятельного проведения урока является: руководство студентом в течение точно установленного времени, в специально отведенном месте, коллективной двигательной деятельностью относительно однородной по составу учебной группы (спортивной специализации) студентов. При проведении урока студент должен решать следующие требования:

1. Подготовить место занятия и инвентарь.
2. Организовать методику обучения и воспитания.
3. Соблюдать регламента ТЗ.
4. Правильно выбирать место при руководстве группой.
5. Рационально размещать учащихся.
6. Подавать команды и распоряжения, владеть голосом, уверенно держаться перед группой.
7. Использовать оптимальные для решения задач методы организации учебной работы.
8. Конкретизировать и разъяснять задачи.
9. Правильно дозировать нагрузку и вносить коррективы в собственные действия в случае необходимости.
10. Повторять упражнения для достижения учебного эффекта.
11. Осуществлять показ упражнений и техники выполнения двигательного действия.
12. Соблюдать методическую последовательности в обучении.
13. Давать указания по устранению ошибок при выполнении двигательных действий.
14. Продуктивно использовать временя при показе и объяснении учебного материала.
15. Оценить работу студентов группы на ТЗ.
16. Проанализировать собственные действия с точки зрения теории и методики избранного

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (НАРОДНЫЕ И НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: БИЛЬЯРД, ДАРТС, ГОРОДКИ, ШАШКИ, ШАХМАТЫ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» __08__ 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
К.п.н. доцент Никитин А.А.

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля,	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

	технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их	**Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических

	предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет:	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:**

	ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		-						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися	**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:										
Занятия лекционного типа							-	-	-	

Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1	Спортивная тренировка в ННВС	Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в ННВС. Средства и методы спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки. Тренировка в ННВС. Особенности тренировки различного контингента в сфере детско-юношеского спорта. Механизмы и закономерности развития физических способностей в ННВС.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов,
2.	Виды подготовки в ННВС	Техническая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Физическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Тактическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Психологическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Интеллектуальная подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).	

		Интегральная (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).	выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-
3	Построение спортивной тренировки в ННВС	Основы построения спортивной тренировки. Характеристика малых тренировочных циклов. Типы и структура мезоциклов. Структура годичных и многолетних циклов. Структура многолетней подготовки. Особенности развития и актуальные проблемы избранного вида спорта на современном этапе. Правила игры**.** Судейство в спортивных играх. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.	
4	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	Планирование в системе подготовки в ННВС. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования. Контроль и учёт в системе подготовки в ННВС. Назначение, виды, содержание и технология проведения	
5	Особенности спортивного отбора в ННВС	Спортивный отбор и ориентация в ННВС: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора	
6	Научно-исследовательская работа студентов.	Организация научно-исследовательской работы студентов ВУЗов физической культуры. Тематика исследований. Виды научных работ. Организация проведения педагогического эксперимента. Тематика выпускных квалификационных работ,	

		их структура и содержание. Практика в наблюдении, регистрации и анализе игровой деятельности.	методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность;

			Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

4.2.СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	6 семестр	
1	Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки в ННВС	4
2	Средства и методы спортивной тренировки в ННВС Основные средства и методы, применяемые в подготовки спортсменов. Типы упражнений: специально-подводящие, общеразвивающие, изотонические, изокинетические, изометрические. Методы применяемые в спортивной тренировки: повторный, равномерный, непрерывный, интервальный.	12
2	Спортивная тренировка в различных видах ННВС. Особенности организации тренировки с различным контингентом	20
3	Механизма и закономерности развития физических способностей в ННВС (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость).	10
1	Особенности развития выносливости в ННВС. Вопросы: 1. Формы проявления выносливости. 2. Механизмы и развития выносливости. 3. Особенности развития выносливости.	10
3.	Особенности развития скоростных способностей в ННВС. 1. Формы проявления скоростных способностей. 2. Механизмы развития скоростных способностей. 3. Особенности развития скоростных способностей.	16
3	Особенности развития силовых способностей в ННВС. Вопросы: 1. Формы проявления силовых способностей. 2. Механизмы и развития силовых способностей. 3. Особенности развития силовых способностей.	14
3	Особенности развития координационных способностей в ННВС. Вопросы: 1. Формы проявления координационных способностей.	12

	2. Механизмы и развития координационных способностей. 3. Особенности развития координационных способностей.	
6	Научно-исследовательская работа студентов. Вопросы: Организация научно-исследовательской работы студентов ВУЗов физической культуры. Тематика исследований. Виды научных работ. Организация проведения педагогического эксперимента. Тематика курсовых и квалификационных работ, их структура и содержание. Практика в наблюдении, регистрации и анализе игровой деятельности.	12
7 семестр		
3	Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов.	16
3	Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.	16
3	_Основы построения спортивной тренировки в ННВС (городки). Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов.	16
3	Основы построения спортивной тренировки в ННВС (городки). Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.	16
3	Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Особенности планирования, и построения спортивной тренировки на учебно-тренировочных сборах различной направленности (восстановительные, общеподготовительные, предсоревновательные сборы).	16
6	Оформление научно-исследовательской работы. Результаты исследования и интерпретация полученных данных. Редактирование и оформление текста в соответствии с требованиями ГОСТа. Выступление с докладом по 1 и 2 главе.	6
8 семестр		
2	Общая характеристика основных видов подготовки в ННВС	10
5	Особенности спортивного отбора и ориентации в ННВС	10
4	Многолетнее и годовое планирование тренировки в ННВС	12
4	Контроль и учёт в системе подготовки в ННВС	12
2	Техническая подготовка в ННВС.	12
2	Физическая подготовка в ННВС.	10
2	Тактическая подготовка в ННВС.	10
2	Психологическая подготовка в ННВС	10

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*

6 семестр		
1	Цели и задачи спортивной тренировки. Общие и специальные принципы.	4
5	Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов. 1.Обор как многоэтапный сложный процесс. 2.Спортивный отбор и спортивная ориентация. 3.Видовая ориентация и отбор. 4.Отбор детей для занятий спортивными играми.	4
3	Цель, основные задачи и отличительные черты спортивной тренировки в ННВС	4
7 семестр		
1	Особенности развития выносливости	4
1	Особенности развития силовых способностей	4
1	Особенности развития быстроты	2
1	Особенности развития гибкости и координационных способностей	2
8 семестр		
2	Техническая подготовка.	2
2	Физическая подготовка.	2
2	Тактическая подготовка.	4
2	Психологическая, интеллектуальная и интегральная подготовка.	2
5	Особенности спортивного отбора.	2
9 семестр		
3	Типы и структура микроциклов.	2
3	Типы и структура мезоциклов.	2
3	Структура годичных циклов.	2
3	Структура многолетних циклов.	2
4	Планирование, контроль и учет в системе подготовки в ННВС.	4
6	Научно-исследовательская работа студентов	6

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Вишнякова, Ю.Ю. Хоккей на полу [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / Ю.Ю. Вишнякова, И.Г. Ненахов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 108 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454107
3. Горбань, И.Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2017. - 122 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1879-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485622

4. Кузнецов, В.К. Силовая подготовка студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки: 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / В.К. Кузнецов, И.И. Зулаев, А.А. Бирюков. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2016. – 172 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Вишнякова, Ю.Ю. Радиальный баскетбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Ю. Вишнякова, А.А. Шелехов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 85 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Кондаков, А.М. Технико-тактическая и координационная подготовка самбистов с учётом весовых категорий [Электронный ресурс] : монография / А.М. Кондаков, И.Ю. Горская. - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2012. - 200 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Логинов, А.И. История городошного спорта : [монография]. Т. 1 : От древнейших времен до распада СССР / А.И. Логинов. - [Мичуринск] : [б. и.], 2017. - 575 с. : ил.
4. Народные игры и национальные виды спорта в перспективе физической рекреации населения [Текст] : сборник статей / В.У. Агеевец, Г.Г. Макаров, А.А. Никитин; Петровская академия наук и искусств, Отделение "Резервные возможности человека, физическая культура и спорт". - Санкт-Петербург : [б. и.], 2012. - 20 с.
5. Сиренко, Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем с мячом в группах начальной подготовки 1-4 года обучения : учебное пособие / Ю.И. Сиренко ; Федеральное агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2006. - 131 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274893
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. - Москва : Спорт, 2016. - 385 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-18-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367
7. Шестаков, В.Б. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(62) - Физическая культура / В.Б. Шестаков, С.В. Ерёгина, Ф.В. Емельяненко. - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 222, [1] с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/

- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Методический кабинет кафедры теории неолимпийских видов спорта (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (3 этаж, нежилое помещение №12) – Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; скамья-6 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт.,

Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.

- **Помещение для проведения практических занятий Спортивный зал неолимпийских видов спорта** (3 этаж, нежилое помещение №12) – Оборудование: Тир электронный лазерный "РУБИН" ИЛТ-110 "ГТО"-1шт., винтовка пневмоническая спортивная МР532-1шт., стол русский 12ф в комплекте (бильярдный)-2шт., шары (пул)-4набора, кий-12шт., мишень для дартса-6шт., дротики-12 комплектов, русские шашки-8шт., шахматы-6шт.

подготовки по ННВС:

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (НАРОДНЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: БИЛЬЯРД, ДАРТС, ГОРОДКИ, ШАШКИ, ШАХМАТЫ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате;	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в

	консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся	дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей

	мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

	совершенствованию собственного спортивного мастерства.	

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (Народные национальные виды спорта: бильярд, дартс, городки, шашки, шахматы)

Кафедра: Теории и методики НВС

Курс 3 семестр 6

Форма обучения: **очное** (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	**2**	**3**	4	**5**	***6***
		Шестой семестр			
1		**Семинарское занятие**. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки в ННВС		0	
2		**Практическое занятие**. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки в ННВС		0	
3		**Семинарское занятие**. Средства и методы спортивной тренировки в ННВС Основные средства и методы, применяемые в подготовки спортсменов.		0	
4	**1**	**Семинарское занятие.** Средства и методы спортивной тренировки в ННВС Основные средства и методы, применяемые в подготовки спортсменов.		1	2
5	**0,2**	**Практическое занятие.** Средства и методы спортивной тренировки в ННВС.Основные средства и методы, применяемые в подготовки спортсменов.		1,2	
6		**Семинарское занятие.** Средства и методы спортивной тренировки в ННВС Основные средства и методы, применяемые в подготовки спортсменов..		1,2	
7	**0,2**	**Практическое занятие.** Средства и методы спортивной тренировки в ННВС Основные средства и методы, применяемые в подготовки спортсменов.		1,4	
8	**0,2**	**Практическое занятие.** Средства и методы спортивной тренировки в ННВС Основные средства и методы, применяемые в подготовки спортсменов.		1,6	
9	**1**	**Семинарское занятие.** Спортивная тренировка в различных видах ННВС. Особенности организации тренировки с различным контингентом		2,6	2

10	**0,2**	**Практическое занятие.** Спортивная тренировка в различных видах ННВС. Особенности организации тренировки с различным контингентом		2,8	
11		**Семинарское занятие**. Спортивная тренировка в различных видах ННВС. Особенности организации тренировки с различным контингентом		2,8	
12	**0,2**	**Практическое занятие.** Спортивная тренировка в различных видах ННВС. Особенности организации тренировки с различным контингентом		3,0	
13		**Семинарское занятие.** Спортивная тренировка в различных видах ННВС. Особенности организации тренировки с различным контингентом		3,0	
14		**Семинарское занятие.** Спортивная тренировка в различных видах ННВС. Особенности организации тренировки с различным контингентом		3,0	
15		**Семинарское занятие.** Спортивная тренировка в различных видах ННВС. Особенности организации тренировки с различным контингентом **ТК №1: ОПРОС.**	**1/9**	12	4
16		**Семинарское занятие.** Спортивная тренировка в различных видах ННВС. Особенности организации тренировки с различным контингентом		12	
17		**Семинарское занятие.** Спортивная тренировка в различных видах ННВС. Особенности организации тренировки с различным контингентом		12	
18	**0,2**	**Практическое занятие.** Спортивная тренировка в различных видах ННВС. Особенности организации тренировки с различным контингентом		12,2	
19		**Семинарское занятие.** Механизма и закономерности развития физических способностей в ННВС (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость).		12,2	
20	**0,2**	**Практическое занятие.** Механизма и закономерности развития физических способностей в ННВС (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость).		12,4	
21	**1**	**Семинарское занятие.** Механизма и закономерности развития физических способностей в ННВС (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость).		13,4	
22		**Семинарское занятие.** Механизма и закономерности развития физических способностей в ННВС (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость).		13,4	
23	**0,2**	**Практическое занятие.** Механизма и закономерности развития физических способностей в ННВС (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость).		13,6	
24	**1**	**Семинарское занятие.** Особенности развития выносливости в ННВС.		14,6	
25	**0,2**	**Практическое занятие.** Особенности развития выносливости в ННВС.		14,8	
26	**1**	**Семинарское занятие.** Особенности развития выносливости в ННВС.		15,8	2
27	**0,2**	**Практическое занятие.** Особенности развития выносливости в ННВС.		16,0	
28		**Семинарское занятие.** Особенности развития выносливости в ННВС.		16,0	
29	**0,2**	**Практическое занятие.** Особенности развития скоростных способностей в ННВС.		16,2	

30		**Семинарское занятие.** Особенности развития скоростных способностей в ННВС. **ТК №2: Опрос.**	**3/9**	25,2	2
31	**0,2**	**Практическое занятие.** Особенности развития скоростных способностей в ННВС.		25,4	
32	**0,2**	**Практическое занятие.** Особенности развития скоростных способностей в ННВС.		25,6	
33	**0,2**	**Практическое занятие.** Особенности развития скоростных способностей в ННВС.		25,8	
34		**Семинарское занятие.** Особенности развития скоростных способностей в ННВС. **ТК №3: Опрос.**	**2/6**	31,8	2
35		**Семинарское занятие.** Особенности развития скоростных способностей в ННВС.		31,8	
36	**0,2**	**Практическое занятие.** Особенности развития скоростных способностей в ННВС.		32,0	
37		**Практическое занятие.** Особенности развития силовых способностей в ННВС.		32,0	
38		**Практическое занятие.** Особенности развития силовых способностей в ННВС.		32,0	
39		**Практическое занятие.** Особенности развития силовых способностей в ННВС.		32,0	
40		**Практическое занятие.** Особенности развития силовых способностей в ННВС.		32,0	
41		**Практическое занятие.** Особенности развития силовых способностей в ННВС.		32,0	
42		**Практическое занятие. Особенности развития силовых способностей в ННВС.** **ТК №4: ОПРОС**	**3/9**	41,0	6
43	**0,2**	**Практическое занятие.** Особенности развития силовых способностей в ННВС.		41,2	
44	**0,2**	**Практическое занятие.** Особенности развития координационных способностей в ННВС.		41,4	
45		**Семинарское занятие.** Особенности развития координационных способностей в ННВС.		41,4	
46	**0,2**	**Практическое занятие.** Особенности развития координационных способностей в ННВС		41,6	
47		**Семинарское занятие.** Особенности развития координационных способностей в ННВС.**ТК №5: Опрос.**	**2/7**	48,6	2
48		**Семинарское занятие.** Особенности развития координационных способностей в ННВС.		48,6	
49	**0,2**	**Практическое занятие.** Особенности развития координационных способностей в ННВС.		48,8	
50		**Практическое занятие.** Научно-исследовательская работа студентов.		48,8	
51	**1**	**Семинарское занятие.** Научно-исследовательская работа студентов.		49,8	
52		**Семинарское занятие.** Научно-исследовательская работа студентов.		49,8	
53	**0,2**	**Практическое занятие.** Научно-исследовательская работа студентов.		50,0	
54		**Семинарское занятие.** Научно-исследовательская работа студентов.		50,0	
55		**Семинарское занятие.** Научно-исследовательская работа студентов. **РК №1: Опрос**.	**2/10**	60	2
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	**70,0**	4

Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 6 семестре	**22/30**	**100**	6
Итоговая сумма баллов за 6 семестр	***50/100***	***100***	***28/6 34***

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (ННВС)
Кафедра: Теории и методики НВС
Курс 4 семестр 7
Форма обучения: **очное** (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	Кол-во часов Самостоятельной работы
1	**2**	**3**	4	5	*6*
		Седьмой семестр			
1		**Семинарское занятие**. Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов.		0	
2	**1**	**Семинарское занятие**. Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов		1	
3	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов.		1,2	
4	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов		1,4	
5	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов		1,6	
6	**1**	**Семинарское занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов		2,6	4
7	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни,		2,8	

		структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов			
8		**Семинарское занятие**. Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов		2,8	2
9	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.		3,0	
10		**Семинарское занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.		3,0	
11		**Семинарское занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. **ТК №1: Опрос.**	**1/9**	12	6
12		**Семинарское занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.		12	
13	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.		12,2	
14	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.		12,4	
15	**1**	**Семинарское занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.		13,4	
16	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.		13,6	
17	**1**	**Семинарское занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-,		14,6	2

		макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов.			
18	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов.		14,8	
19	**1**	**Семинарское занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов.		15,8	
20	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов.		16,0	
21	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов.		16,2	
22		**Семинарское занятие.** Планирование в спортивных играх. **ТК №2: Опрос.**	**3/9**	25,2	6
23	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов.		25,4	
24	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов.		25,6	
25	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов.		25,8	
26		**Семинарское занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. **ТК №3: Опрос.**	**2/6**	31,8	6
27	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.		32,0	

28		**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.		32,0	
29		**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.		32,0	
30		**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.		32,0	
31		**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.		32,0	
32		**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Структура годичных и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. **ТК №4:Опрос**	**3/9**	41,0	6
33		**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Особенности планирования, и построения спортивной тренировки на учебно-тренировочных сборах различной направленности (восстановительные, общеподготовительные, предсоревновательные сборы).			
34	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Особенности планирования, и построения спортивной тренировки на учебно-тренировочных сборах различной направленности (восстановительные, общеподготовительные, предсоревновательные сборы).		41,2	
35	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Особенности планирования, и построения спортивной тренировки на учебно-тренировочных сборах различной направленности (восстановительные, общеподготовительные, предсоревновательные сборы).		41,4	
36		**Семинарское занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Особенности планирования, и построения спортивной тренировки на учебно-тренировочных сборах различной направленности (восстановительные, общеподготовительные, предсоревновательные сборы).		41,4	
37	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Особенности планирования, и построения спортивной		41,6	

		тренировки на учебно-тренировочных сборах различной направленности (восстановительные, общеподготовительные, предсоревновательные сборы).			
38		**Семинарское занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Особенности планирования, и построения спортивной тренировки на учебно-тренировочных сборах различной направленности (восстановительные, общеподготовительные, предсоревновательные сборы).**ТК №5: Опрос.**	**2/7**	48,6	6
39	**0,2**	**Практическое занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Особенности планирования, и построения спортивной тренировки на учебно-тренировочных сборах различной направленности (восстановительные, общеподготовительные, предсоревновательные сборы).		48,8	
40	**1**	**Семинарское занятие.** Основы построения спортивной тренировки в ННВС. Особенности планирования, и построения спортивной тренировки на учебно-тренировочных сборах различной направленности (восстановительные, общеподготовительные, предсоревновательные сборы).		49,8	
41	**0,2**	**Практическое занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.		50,0	
42		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.		50,0	
43		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы. **РК №1: Опрос**.	**2/10**	60	6
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	**70,0**	8
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 7 семестре			**22/30**	**100**	6
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			***50/100***	***100***	***52/6 58***

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (ННВС)
Кафедра: Теории и методики НВС
Курс 4 семестр 8
Форма обучения: **очное** (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	Кол-во часов Самостоятельной работы
1	**2**	**3**	4	**5**	***6***
Восьмой семестр					
1		**Семинарское занятие**. Общая характеристика основных видов подготовки в ННВС			

2	**1**	**Семинарское занятие.** Общая характеристика основных видов подготовки в ННВС		1	
3	**0,2**	**Практическое занятие.** Общая характеристика основных видов подготовки в ННВС		1,2	
4	**0,2**	**Практическое занятие.** Общая характеристика основных видов подготовки в ННВС		1,4	
5	**0,2**	**Практическое занятие.** Общая характеристика основных видов подготовки в ННВС		1,6	
6	**1**	**Семинарское занятие.** Особенности спортивного отбора и ориентации в ННВС		2,6	**2**
7	**0,2**	**Практическое занятие.** Особенности спортивного отбора и ориентации в ННВС		2,8	
8		**Семинарское занятие**. Особенности спортивного отбора и ориентации в ННВС		2,8	
9	**0,2**	**Практическое занятие.** Особенности спортивного отбора и ориентации в ННВС		3,0	
10		**Семинарское занятие.** Особенности спортивного отбора и ориентации в ННВС		3,0	
11		**Семинарское занятие.** Многолетнее и годовое планирование тренировки в ННВС **ТК №1: Опрос.**	**1/9**	12	**2**
12		**Семинарское занятие.** Многолетнее и годовое планирование тренировки в ННВС		12	
13	**0,2**	**Практическое занятие.** Многолетнее и годовое планирование тренировки в ННВС		12,2	
14	**0,2**	**Практическое занятие.** Многолетнее и годовое планирование тренировки в ННВС		12,4	
15	**1**	**Семинарское занятие.** Многолетнее и годовое планирование тренировки в ННВС		13,4	
16	**0,2**	**Практическое занятие.** Многолетнее и годовое планирование тренировки в ННВС		13,6	
17	**1**	**Семинарское занятие.** Контроль и учёт в системе подготовки в ННВС		14,6	**3**
18	**0,2**	**Практическое занятие.** Контроль и учёт в системе подготовки в ННВС		14,8	
19	**1**	**Семинарское занятие.** Контроль и учёт в системе подготовки в ННВС		15,8	
20	**0,2**	**Практическое занятие.** Контроль и учёт в системе подготовки в ННВС		16,0	
21	**0,2**	**Практическое занятие.** Контроль и учёт в системе подготовки в ННВС		16,2	
22		**Семинарское занятие.** Контроль и учёт в системе подготовки в ННВС **ТК №2: Опрос.**	**3/9**	25,2	**4**
23	**0,2**	**Практическое занятие.** Техническая подготовка в ННВС.		25,4	
24	**0,2**	**Практическое занятие.** Техническая подготовка в ННВС.		25,6	
25	**0,2**	**Практическое занятие.** Техническая подготовка в ННВС.		25,8	
26		**Семинарское занятие.** Техническая подготовка в ННВС. **ТК №3: Опрос.**	**2/6**	31,8	**4**
27		**Практическое занятие.** Техническая подготовка в ННВС.		31,8	
28		**Практическое занятие.** Техническая подготовка в ННВС.		31,8	
29		**Практическое занятие.** Физическая подготовка в ННВС.		31,8	
30		**Практическое занятие.** Физическая подготовка в ННВС.		31,8	

31		**Практическое занятие.** Физическая подготовка в ННВС.		31,8	
32		**Практическое занятие.** Физическая подготовка в ННВС.		31,8	
33	**0,2**	**Практическое занятие.** Физическая подготовка в ННВС.		32,0	
34		**Практическое занятие.** Тактическая подготовка в ННВС. **ТК №4: ОПРОС**	**3/9**	41,0	**4**
35	**0,2**	**Практическое занятие.** Тактическая подготовка в ННВС.		41,2	
36	**0,2**	**Практическое занятие.** Тактическая подготовка в ННВС.		41,4	
37	**0,2**	**Практическое занятие.** Тактическая подготовка в ННВС.		41,6	
38		**Семинарское занятие.** Тактическая подготовка в ННВС. **ТК №5: Опрос.**	**2/7**	48,6	**4**
39	**0,2**	**Практическое занятие.** Психологическая подготовка в ННВС.		**48,8**	
40	**1**	**Семинарское занятие.** Психологическая подготовка в ННВС.		**49,8**	
41	**0,2**	**Практическое занятие.** Психологическая подготовка в ННВС.		**50,0**	
42		**Семинарское занятие.** Психологическая подготовка в ННВС.			
43		**Семинарское занятие.** Психологическая подготовка в ННВС. **РК №1: Опрос**.	**2/10**	**60**	**4**
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	**70,0**	**4**
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 8 семестре			**22/30**	**100**	**27**
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			***50/100***	***100***	***31/27 58***

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (ННВС)
Кафедра: Теории и методики НВС
Курс 3 семестр 6
Форма обучения: заочное (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	**2**	**3**	4	**5**	***6***
		Шестой семестр			
1		**Семинарское занятие.** Цели и задачи спортивной тренировки. Общие и специальные принципы.			10
2		**Семинарское занятие.** Цели и задачи спортивной тренировки. Общие и специальные принципы.			10
		ТК 1 – Опрос.	2/10	10,0	12
3		**Семинарское занятие.** Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов.			10
4		**Семинарское занятие.** Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов.			10
		ТК 2 – Опрос.	4/10	20,0	12
5		**Семинарское занятие**. Цель, основные задачи и отличительные черты спортивной тренировки в ННВС			10
6		**Семинарское занятие.** Цель, основные задачи и отличительные черты спортивной тренировки в ННВС			12
		ТК 3 – Опрос.	2/10	30,0	12
		ТК 4 – Контрольная работа.	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	10
Промежуточный контроль **(ЗАЧЕТ)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**128/4 132**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (ННВС)
Кафедра: Теории и методики НВС
Курс 4 семестр 7
Форма обучения: заочное (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
		Седьмой семестр			
1		**Семинарское занятие.** Особенности развития выносливости в ННВС.			
2		**Семинарское занятие.** Особенности развития выносливости в ННВС.			6
		ТК 1 - Опрос	2/10	10,0	6
3		**Семинарское занятие.** Особенности развития силовых способностей в ННВС.			
4		**Семинарское занятие.** Особенности развития силовых способностей в ННВС.			
		ТК 2 - Опрос	4/10	20,0	6
5		**Семинарское занятие.** Особенности развития быстроты в ННВС.			
6		**Семинарское занятие.** Особенности развития гибкости и координационных способностей в ННВС.			6
		ТК 3 - Опрос.	2/10	30,0	6
		ТК 4 - Контрольная работа	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	6
Промежуточный контроль **(ЗАЧЁТ)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	**56/4 60**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (ННВС)
Кафедра: Теории и методики НВС
Курс 4 семестр 8
Форма обучения: заочное (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
		Восьмой семестр			
1		**Семинарское занятие.** Техническая подготовка в ННВС.			
2		**Семинарское занятие.** Физическая подготовка в ННВС.			6
		ТК 1 - Опрос	2/10	10,0	6
3		**Семинарское занятие.** Тактическая подготовка в ННВС.			
4		**Семинарское занятие.** Тактическая подготовка в ННВС.			
		ТК 2 - Опрос	4/10	20,0	6

5		**Семинарское занятие.** Психологическая, интеллектуальная и интегральная подготовка в ННВС.			
6		**Семинарское занятие.** Особенности спортивного отбора в ННВС.			6
		ТК 3 - Опрос.	2/10	30,0	6
		ТК 4 - Контрольная работа	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	6
Промежуточный контроль **(ЗАЧЁТ)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за **8** семестр			**50/100**	**100**	**56/4** **60**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (ННВС)
Кафедра: Теории и методики НВС
Форма обучения: Заочное
Курс 5 семестр 9 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Девятый семестр					
1		**Семинарское занятие.** Типы и структура микроциклов в ННВС.			8
2		**Семинарское занятие**. Типы и структура мезоциклов в ННВС.			8
		ТК 1-Опрос.	2/10	10,0	10
3		**Семинарское занятие.** Структура годичных циклов в ННВС.			6
4		**Семинарское занятие.** Структура многолетних циклов в ННВС.			6
		ТК 2-Опрос	4/10	20,0	10
5		**Семинарское занятие.** Планирование, контроль и учет в системе подготовки в ННВС.			6
6		**Семинарское занятие.** Планирование, контроль и учет в системе подготовки в ННВС.			6
		ТК 3-Опрос.	2/10	30,0	10
7		**Семинарское занятие.** Научно-исследовательская работа студентов			6
8		**Семинарское занятие.** Научно-исследовательская работа студентов			6
9		**Семинарское занятие**. Научно-исследовательская работа студентов			5
		ТК 4- Контрольная работа.	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	10
Промежуточный контроль **(ЭКЗАМЕН)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	9
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			**50/100**	**100**	**117/9** **126**

1. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

(ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ):
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ
3 курс 6 семестр о/о

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №1

Опрос (доклад) по теме : «Цель, задачи, характерные черты спортивной тренировки в ННВС. Средства, методы и принципы спортивной тренировки в ННВС».
По результатам работы студент может набрать от 1 до 9 баллов.
Критерии оценки:
9 баллов (максимальный балл) **-** Демонстрирует публичное выступление перед аудиторией. Владеет навыком получения и обработки информации, ее анализа, систематизации и обобщения (проанализировано не менее 5 литературных источников). Владеет понятийным аппаратом, демонстрирует глубину и полное овладение содержанием учебного материала по теме, в котором легко ориентируется. Свободная речь. Доклад оформлен в виде рукописи, содержит: название, цель, задачи, тезисы, выводы, список литературы, основные тезисы. Соблюдает регламент. Даёт исчерпывающий ответ на вопросы аудитории.
Вычитается по 1 баллу, если:
1 балл - в сообщении отсутствует план изложения: введение, основное содержание, заключение
1 балл – доклад содержит устаревшую информацию
1 балл – доклад не раскрывает тему полностью
1 балл – в докладе делаются ссылки только на одну публикацию
1 балл – доклад не оформлен
1 балл – допускает ошибки в терминологии
1 балл – не может чётко ответить на вопросы
1 балл – монотонная речь
1 балл – не соблюдается регламент выступления – 5 минут
1 балл (минимальный балл) **–** Демонстрирует публичное выступление перед аудиторией. Владеет содержанием учебного материала по теме доклада.
0 баллов - содержание доклада не соответствует теме.

Примерная тематика докладов:

1. Определение понятия спорт в узком и широком смысле. Классификация видов спорта.
2. Значение, факторы и тенденции развития спортивных достижений в избранном виде спорта (ННВС).
3. Социальные функции спорта. Роль спорта в обществе. Базовый спорт и спорт высших достижений.
4. Характеристика спортивной тренировки. Определение, цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки в ННВС.
5. Основные специфические средства и методы спортивной тренировки в ННВС.
6. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения в ННВС.
7. Общепедагогические и специфические средства, методы и методические приемы в спортивной тренировке в ННВС.
8. Общие и специальные принципы реализуемые в спортивной тренировке. Значение общепедагогических (общедидактических) принципов для деятельности тренера.
9. Проблема специальных принципов спортивной тренировки в ННВС.
10. Общая схема тренировочного процесса, связь с внетренировочными факторами и условиями спортивной деятельности. Ориентировочная схема тренировочного процесса в ННВС.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №2

Опрос по теме: «Спортивная тренировка в различных видах ННВС (Бильярд, шахматы, городки). Организация спортивной тренировки в сфере детско-юношеского спорта»
По результатам работы студент может набрать от 3 до 9 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания.
Вопросы:
1. Современное состояние детско-юношеского спорта в ННВС.
2. Тенденции развития детско-юношеского спорта в ННВС.
3. Система подготовки спортивных резервов для полноценного пополнения составов национальных сборных команд (в ННВС)
4. Характеристика этапов структуры подготовки юных спортсменов в ННВС – возраст, годы занятий, количественный состав занимающихся, количество учебных часов
5. Цель, задачи, средства и особенности подготовки юных спортсменов на этапе начального обучения в ННВС.
6. Цель, задачи, средства и особенности подготовки юных спортсменов на этапе спортивной специализации в ННВС.
7. Цель, задачи, средства и особенности подготовки юных спортсменов на этапе спортивного совершенствования в ННВС.
8. Цель, задачи, средства и особенности подготовки юных спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства в ННВС.

9. Типологические особенности детей и юношей
10. Система соревновательной деятельности для детей и юношества в ННВС.

Критерии оценки:
1 часть - Оценка теоретических знаний спортивной тренировки в различных видах ННВС (ННВС, ННВС) - (2/ 6 баллов).
6 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (внешняя и внутренняя сторона нагрузки, но не приведены примеры показателей, перечислены требования к личности спортсмена).
5 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта характеристика игры волейбол, внешняя и внутренняя сторона нагрузки, приведены примеры показателей, но не перечислены требования к личности спортсмена).
4 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта общая характеристика игры волейбол , но не дано определение игры волейбол, внешняя и внутренняя сторона нагрузки, приведены примеры показателей, перечислены требования к личности).
3 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта общая характеристика игры волейбол, дано определение игры волейбол, названы стороны нагрузки, но не раскрыто содержание внешней и внутренней сторон нагрузки, приведено по одному примеру показателей, не перечислены).
2 балла (минимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (но не раскрыта общая характеристика игры волейбол, дана характеристика, внешней и внутренней сторон нагрузки, приведены примеры показателей, перечислены требования к личности).
0 баллов – содержание ответа не соответствует поставленному вопросу: отсутствие или неверное определения игры волейбол, её характеристики, нагрузки.
2 часть - Оценка теоретических знаний организации спортивной тренировки в сфере детско-юношеского спорта - (1/3 балла).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта классификация техники игры, структура технических приёмов игры).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (классификация техники игры и структура технических приёмов игры волейбол не полная).
1 балл (минимально)- Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (классификация техники игры и структура технических приёмов игры волейбол не полна, допущены ошибки (не более 2х) в терминологии).
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м частям менее 3-х баллов.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №3

Опрос по теме 2. «Особенности развития выносливости в ННВС. Формы проявления, механизмы развития выносливости».
По результатам работы студент может набрать от 2 до 6 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания.
Результаты за первую и вторую часть суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 3, минимальный – 1.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть - Оценка теоретических знаний особенностей развития выносливости в ННВС (1/3).
3 балла (максимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта классификация техники игры, структура технических приёмов игры).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (классификация техники игры и структура технических приёмов игры волейбол не полная).
1 балл (минимально)- Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (классификация техники игры и структура технических приёмов игры волейбол не полна, допущены ошибки (не более 2х) в терминологии).
2 часть. Оценка теоретических знаний форм проявления, механизмы развития выносливости. (1/3).
3 балла (максимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта классификация техники игры, структура технических приёмов игры).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (классификация техники игры и структура технических приёмов игры волейбол не полная).
1 балл (минимально)- Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (классификация техники игры и структура технических приёмов игры волейбол не полна, допущены ошибки (не более 2х) в терминологии).
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м частям менее 2-х баллов.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №4

Опрос по теме: «Особенности развития координационных способностей в ННВС. Формы проявления, механизмы развития»
По результатам работы студент может набрать от 3 до 9 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 6, минимальный –2. Максимальный балл за вторую часть - 3, минимальный – 1. Максимальная сумма за обе части может составить 9 баллов, минимальная - 3 балла:
Критерии оценки:
1 часть. Написание конспекта (2/6).
6 балла (максимально)– Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта аккуратный).
5 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта и содержание не аккуратное).
4 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 7 упражнений; внешний вид конспекта и содержание не аккуратное).
3 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 6 упражнений; внешний вид конспекта и содержание не аккуратное).
2 балла (минимально)- - Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 5 упражнений; внешний вид конспекта и содержание не аккуратное).
1 балл - Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает менее 5 упражнений; внешний вид конспекта не аккуратный).
2 часть. Оценка теоретических знаний форм проявления, механизмы развития координационных способностей в ННВС. (1/3).
3 балла (максимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыты формы проявления, механизмы развития координационных способностей в ННВС).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (классификация, формы проявления, механизмы развития координационных способностей в ННВС раскрыты не в полном объеме).
1 балл (минимально)- Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (классификация, формы проявления, механизмы развития координационных способностей в ННВС раскрыты не в полном объеме, допущены ошибки (не более 2х) в терминологии).
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м частям менее 2-х баллов.

Перечень вопросов:

1. Дать определение понятий: ловкость; координационные способности; нервная, мышечная, двигательная координация; координированность.
2. Критерии оценки (качественные, количественные, обобщенные комплексные) и формы проявления координационных способностей.
3. Сенситивные периоды развития координационных способностей. Особенности развития координационных способностей в зависимости от пола, возраста, подготовленности занимающихся.
4. Дать характеристику собственно-координационных способностей. Комплексные координационные способности в ННВС.

5. Основные психофизиологические факторы, определяющие способность к двигательной координации. Особенности их влияния в ННВС.
6. Сенсорные способности. Виды и свойства сенсорных систем. Факторы, отрицательно влияющие на уровень развития сенсорных способностей в ННВС
7. Методика развития сенсорных способностей в ННВС.
8. Психодинамические способности. Виды и свойства психических процессов. Факторы, отрицательно влияющие на уровень развития психодинамических способностей в ННВС.
9. Методика развития психодинамических способностей в ННВС.
10. Компоненты классификации задач развития координационных способностей.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №5

Письменный опрос: «Составление плана проспекта выпускной квалификационной работы. Обоснование темы ВКР. Презентация 1 и 2 глав ВКР».

Студенту предлагается выполнить письменное задание написание плана проспекта выпускной квалификационной работы, который включает следующие разделы:

1. Тема выпускной квалификационной работы
2. Введение (Актуальность исследования, объект исследования, предмет исследования, теоретическая и практическая значимость)
3. Обзор литературы по изучаемой проблеме
4. Рабочая гипотеза
5. Цель исследования
6. Задачи исследования
7. Организация исследования
8. Список литературы

В рамках текущего контроля студент осуществляет доклад на 5 – 10 минут, в процессе которого озвучивает основные положения выполненной работы. После чего студенту могут быть заданы вопросы по теме доклада.

Рекомендации по оформлению плана проспекта выпускной квалификационной работы, критерии их оценки:

Студент должен подобрать литературу по теме исследования выпускной квалификационной работы (не менее 15 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы.

Содержание плана проспекта выпускной квалификационной работы должно включать в себя 4 раздела: Введение (где раскрывается актуальность исследования, объект исследования, предмет исследования, теоретическая и практическая значимость); 1 главу (обзор литературы по изучаемой проблеме, завершаемый рабочей гипотезой); 2 главу (где раскрываются цель, задачи, методы исследования, организация исследования); список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 30 источников, с непосредственными ссылками в тексте работы. В качестве обязательных информационных источников студенту рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Титульный лист плана-проспекта выпускной квалификационной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 10 минутного доклада, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. План-проспект выпускной квалификационной работы может быть так же представлен студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

По результатам написания плана-проспекта выпускной квалификационной работы студент может набрать от 2 до 10 баллов.

Критерии оценки:

2 – План-проспект написан не полностью. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

3 – План-проспект написан не полностью, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. Умение раскрыть конкретные проявления обобщённых знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

4 – План-проспект имеет значительные нарушения в структуре. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

5 – План-проспект написан полностью, но недостаточно последовательно, однако при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены незначительные ошибки в составлении ключевых положений, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

6 – План-проспект написан полностью, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

7 – План-проспект написан полностью, соответствует требованиям структуры, раскрыто содержание, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

8 – План-проспект написан полностью, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, раскрывающая сущность проблемы исследования, её актуальность и практическую значимость. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

9 – План-проспект написан полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

10 – План-проспект написан полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять существенные и несущественные признаки исследуемого явления, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1

Письменный опрос: «Анализ используемых методик по развитию физических качеств избранном виде спорта (ННВС)»

Студенту предлагается выполнить анализ одного или нескольких исследований выполненных на кафедре ТиМ ННВС.

Проводится анализ следующих позиций:

Актуальность темы исследования в современных условиях.

Основные положения методики по развитию физических качеств в избранном виде спорта (ННВС).

Новизна и значимость научного исследования для теории и практики избранного вида спорта (ННВС).

По результатам анализа студент готовит доклад на 2-3 минуты, и предлагает для группового обсуждения основные теоретические позиции, представленные в разработанных методиках.

По результатам опроса студент может набрать от 2 до 10 баллов.

2 – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

3 – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщённых знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

4 – дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

5 – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом

показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

6 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

7 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

8 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

9 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

10 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

4 курс 7 семестр о/о

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №1

Опрос по теме: «Основы построения спортивной тренировки в ННВС (бильярд)».

По результатам работы студент может набрать от 1до 9 баллов.

Критерии оценки:

9 баллов (максимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).

8 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, но отсутствует характеристика ошибок на этапах обучения, сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).

7 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, но не перечислены методы обучения, сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).

6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения; раскрыто содержание трех этапов обучения, но отсутствует характеристика ошибок, не перечислены методы обучения; сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).

5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; но цель и задачи каждого этапа обучения не сформулированы, содержание этапов раскрыто не полно; сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; но цель и задачи каждого этапа обучения не сформулированы, содержание этапов раскрыто не полно, в формулировке частных задач допущены неточности).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи

каждого этапа обучения, но содержание раскрыто не полно, частные задачи сформулированы не информативно, не конкретно).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, но не раскрыто содержание трех этапов обучения; частные задачи сформулированы не информативно, не конкретно).
1 балл (минимально)- Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения, сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, но не сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
0 баллов – содержание ответа не раскрывает тему.
Перечень вопросов:
1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки в ННВС.
2. Средства спортивной тренировки – собственно-тренировочные, соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные упражнения в ННВС;
3. Средства спортивной тренировки – естественно-средовые средства; медико-биологические средства; средства психологического воздействия; материально-технические средства в ННВС;
4. Дать характеристику принципам спортивной тренировки, привести пример реализации принципов в ННВС;
5. Раскрыть структуру и содержание отдельного тренировочного занятия на примере ННВС.
6. Структура и типы микроциклов. Характеристика, содержание, особенности. Привести пример тренировочной нагрузки в микроциклах по дням недели в зависимости от его типа в ННВС.
7. Структура и типы мезоциклов. Характеристика, содержание, особенности в ННВС.
8. Особенности построения структуры средних циклов тренировки у спортсменов и спортсменок в ННВС.
9. Структура годичных и многолетних циклов в ННВС.
10. Дать определение понятия спортивной формы. Оценка состояния спортивной формы. Фазы развития спортивной формы в ННВС.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №2

Опрос по теме: «Основы построения спортивной тренировки в ННВС (шахматы)».
По результатам работы студент может набрать от 3 до 9 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания.
Критерии оценки:
1 часть - Оценка теоретических знаний структуры многолетней подготовки в спортивных играх(2/6).
6 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта классификация тактики волейбола, перечислено содержание индивидуальных, групповых и командных тактических действий в волейболе; раскрыто содержание индивидуальных тактических действий в нападении и защите в волейболе).
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не раскрыта классификация тактики волейбола в целом; раскрыто содержание индивидуальных тактических действий в нападении и защите в волейболе).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыто только содержание индивидуальных тактических действий в нападении и защите в волейболе).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта классификация тактики волейбола, перечислено содержание индивидуальных, групповых и командных тактических действий в волейболе; не точно раскрыто содержание индивидуальных тактических действий в нападении и защите в волейболе).
2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта классификация тактики волейбола, перечислено содержание индивидуальных, групповых и командных тактических действий в волейболе, но не раскрыто содержание индивидуальных тактических действий в нападении и защите в волейболе).
0 баллов – содержание ответа не соответствует поставленному вопросу: отсутствие или неверное определения игры волейбол, её характеристики, нагрузки.
2 часть - Оценка теоретических знаний содержания каждого из этапов многолетней подготовки(1/3).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта методика обучения индивидуальным тактическим действиям, приведены примеры упражнений).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта методика обучения индивидуальным тактическим действиям, но нарушена методическая последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям, приведены примеры упражнений).
1 балл - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта методика обучения индивидуальным тактическим действиям, но не приведены примеры упражнений).

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м заданиям менее 3-х баллов.

Перечень вопросов:

1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки в ННВС.
2. Средства спортивной тренировки – собственно-тренировочные, соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные упражнения в ННВС;
3. Средства спортивной тренировки – естественно-средовые средства; медико-биологические средства; средства психологического воздействия; материально-технические средства в ННВС;
4. Дать характеристику принципам спортивной тренировки, привести пример реализации принципов в ННВС;
5. Раскрыть структуру и содержание отдельного тренировочного занятия на примере ННВС.
6. Структура и типы микроциклов. Характеристика, содержание, особенности. Привести пример тренировочной нагрузки в микроциклах по дням недели в зависимости от его типа в ННВС.
7. Структура и типы мезоциклов. Характеристика, содержание, особенности в ННВС.
8. Особенности построения структуры средних циклов тренировки у спортсменов и спортсменок в ННВС.
9. Структура годичных и многолетних циклов в ННВС.
10. Дать определение понятия спортивной формы. Оценка состояния спортивной формы. Фазы развития спортивной формы в ННВС.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №3

Опрос по теме: «Основы построения спортивной тренировки в ННВС (шашки)».

По результатам работы студент может набрать от 2 до 6 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Результаты за первую и вторую часть суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 3, минимальный – 1.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть - Оценка теоретических знаний о сущности планирования в спортивных играх (1/3).

3 балла (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (выделена общая структура занятий по ФК, перечислено и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по ННВС).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не выделена общая структура занятий по ФК, перечислено и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по ННВС).

1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (выделена общая структура занятий по ФК, перечислено, но не и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по ННВС).

2 часть - Оценка теоретических знаний о видах планирования в спортивных играх (1/3).

3 балла (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по ННВС).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по ННВС).

1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по ННВС не раскрыты).

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов.

Перечень вопросов:

1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки в уолла-ННВС.
2. Средства спортивной тренировки – собственно-тренировочные, соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные упражнения в уолла-ННВС;
3. Средства спортивной тренировки – естественно-средовые средства; медико-биологические средства; средства психологического воздействия; материально-технические средства в уолла-ННВС;
4. Дать характеристику принципам спортивной тренировки, привести пример реализации принципов в уолла-ННВС;
5. Раскрыть структуру и содержание отдельного тренировочного занятия на примере уолла-ННВС.
6. Структура и типы микроциклов. Характеристика, содержание, особенности. Привести пример тренировочной нагрузки в микроциклах по дням недели в зависимости от его типа в уолла-ННВС.
7. Структура и типы мезоциклов. Характеристика, содержание, особенности в уолла-ННВС.
8. Особенности построения структуры средних циклов тренировки у спортсменов и спортсменок в уолла-ННВС.
9. Структура годичных и многолетних циклов в уолла-ННВС.
10. Дать определение понятия спортивной формы. Оценка состояния спортивной формы. Фазы развития спортивной формы в уолла-ННВС.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №4

Учебная практика студентов по теме: «Основы построения спортивной тренировки в ННВС».

По результатам работы студент может набрать от 3 до 9 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Результаты за первую и вторую часть суммируются. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –2. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 1.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть - Оценка теоретических знаний о сущности планирования в спортивных играх (2/5).
5 балла (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (выделена общая структура занятий по ФК, перечислено и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по ННВС).
4 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (выделена общая структура занятий по ФК, не перечислено, но раскрыто содержание видов тренировочных занятий по ННВС).
3 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не выделена общая структура занятий по ФК, перечислено и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по ННВС).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не выделена общая структура занятий по ФК, не перечислено, но раскрыто содержание видов тренировочных занятий по ННВС).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (выделена общая структура занятий по ФК, перечислено, но не и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по ННВС).
2 часть - Оценка теоретических знаний о видах планирования в спортивных играх (1/4).
4 балла (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по ННВС).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана характеристика средствам физического воспитания, не дана методам обучения и организации на занятиях по ННВС).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не дана характеристика средствам физического воспитания, ошибки в названиях методов обучения и организации на занятиях по ННВС).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по ННВС не раскрыты).
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 3-х баллов.
Перечень вопросов:
1. характерные черты спортивной тренировки в городошном спорте
2. Средства спортивной тренировки – собственно-тренировочные, соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные упражнения в мини-ННВС;
3. Средства спортивной тренировки – естественно-средовые средства; медико-биологические средства; средства психологического воздействия; материально-технические средства в мини-ННВС;
4. Дать характеристику принципам спортивной тренировки, привести пример реализации принципов в мини-ННВС;
5. Раскрыть структуру и содержание отдельного тренировочного занятия на примере мини-ННВС.
6. Структура и типы микроциклов. Характеристика, содержание, особенности. Привести пример тренировочной нагрузки в микроциклах по дням недели в зависимости от его типа в мини-ННВС.
7. Структура и типы мезоциклов. Характеристика, содержание, особенности в мини-ННВС.
8. Особенности построения структуры средних циклов тренировки у спортсменов и спортсменок в мини-ННВС.
9. Структура годичных и многолетних циклов в мини-ННВС.
10. Дать определение понятия спортивной формы. Оценка состояния спортивной формы. Фазы развития спортивной формы в мини-ННВС.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №5

Опрос по теме: «Основы построения спортивной тренировки в ННВС».
По результатам работы студент может набрать от 2 до 7 баллов.
Задание состоит из двух частей. Результаты за первую, второй суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 1.
Критерии оценки:
1 часть - Оценка теоретических знаний сущности педагогического контроля (1/3).
Предлагается раскрыть содержание 3-х вопросов. Каждый правильный ответ оценивается как 1 балл.
3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы;
2 балла - Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы;

1 балл – Демонстрирует 1 правильный ответ на вопросы.

2 часть - Оценка теоретических знаний содержания видов педагогического контроля (1/4).
4 балла – Демонстрирует 4 правильных ответа на вопросы
3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы
2 балла – Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы.
1 балл - 4 балла – Демонстрирует 1 правильный ответа на вопросы
0 баллов – получают набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 2 баллов.

Перечень вопросов:

1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки в миди-ННВС
2. Средства спортивной тренировки – собственно-тренировочные, соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные упражнения в миди- ННВС;
3. Средства спортивной тренировки – естественно-средовые средства; медико-биологические средства; средства психологического воздействия; материально-технические средства в миди-ННВС;
4. Дать характеристику принципам спортивной тренировки, привести пример реализации принципов в миди-ННВС;
5. Раскрыть структуру и содержание отдельного тренировочного занятия на примере миди-ННВС.
6. Структура и типы микроциклов. Характеристика, содержание, особенности. Привести пример тренировочной нагрузки в микроциклах по дням недели в зависимости от его типа в миди-ННВС.
7. Структура и типы мезоциклов. Характеристика, содержание, особенности в миди-ННВС.
8. Особенности построения структуры средних циклов тренировки у спортсменов и спортсменок в миди-ННВС.
9. Структура годичных и многолетних циклов в миди-ННВС.
10. Дать определение понятия спортивной формы. Оценка состояния спортивной формы. Фазы развития спортивной формы в миди-ННВС.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИ
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1

Опрос по темам. **Рубежный контроль** 1 проводится в письменной форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала.
По результатам опроса студент может набрать от 2 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ темы	Контрольные вопросы	Шкала (баллы)
2	1. Основы построения спортивной тренировки в ННВС. 2. Структура и типа микро и мезоциклов.	1/2
2	1. Основы построения спортивной тренировки в ННВС. 2. Структура годичных и многолетних циклов.	1/2
4	1. Основы построения спортивной тренировки в ННВС. 2. Структура и типа микро и мезоциклов.	1/2
3	1. Основы построения спортивной тренировки в ННВС. 2. Структура годичных и многолетних циклов.	1/2
6	1. Основы построения спортивной тренировки в ННВС. 2. Особенности планирования, и построения спортивной тренировки на тренировочных сборах различной направленности	1/2
	сумма баллов (**max**)	**10**

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 2

Вариант 1

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Что должен учитывать тренер при составлении структуры тренировочных занятий в работе с девушками (женщинами)? **месячный цикл (ОМЦ) и его фазы** настроение спортсменок показатели спортивно-педагогического тестирования показатели эффективности соревновательной деятельности
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.*

	Какая направленность тренировочных занятий по ННВС должна быть в период менструальной фазы ОМЦ? **совершенствование техники и тактики подачи мяча и некоторых защитных действий** броски и падения за мячом развитие прыгучести развитие прыжковой выносливости
1.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Сколько выделяют фаз ОМЦ? **пять** четыре три две
1.4	*Выберите правильный вариант ответа.* В какие фазы ОМЦ наблюдается наибольшая приспособляемость организма женщин к большим нагрузкам при занятиях ННВС? **Пост менструальная и пост овуляторная фазы** Овуляторная и предменструальная фазы Предменструальная и менструальная фазы Менструальная и овуляторная фазы
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие периоды составляют годичный цикл подготовки в ННВС? **Подготовительный, соревновательный, переходный** Подготовительный и соревновательный Соревновательный и переходный Подготовительный и переходный
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие этапы включает в себя подготовительный период годичного цикла в ННВС? **Обще-подготовительный и специально-подготовительный** Обще-подготовительный Специально-подготовительный Соревновательный
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой основной фактор определяет структуру годичного цикла тренировки в ННВС? **Закономерности развития спортивной формы** Возраст занимающихся Задачи УТЗ Показатели подготовленности спортсмена
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Подготовительный период годичного цикла соответствует какой фазе состояния «спортивной формы»? **Приобретения (становления)** Стабилизации (сохранения) Временной ее утраты Полное ее снижение
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Укажите название видов планирования в ННВС: **Перспективное, текущее, оперативное** Перспективное, текущее, ежедневное Текущее, оперативное, ежедневное Перспективное, оперативное, еженедельное
3.2	*Выберите правильный вариант ответа*

	Какое планирование в ННВС предусматривает структуру, продолжительность этапов и период подготовки? **Перспективное планирование** Текущее планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
3.3	*Выберите правильный вариант ответа* Какое планирование в ННВС предусматривает средства и методы по каждому виду микроцикла? **Текущее планирование** Перспективное планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Какое планирование в ННВС предусматривает средства и методы конкретного занятия? **Оперативное планирование** Текущее планирование Перспективное планирование Ежедневное планирование
4.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Перечислите виды контроля в ННВС: **Оперативный, текущий, этапный** Оперативный, текущий, недельный Текущий, этапный, ежедневный Оперативный, этапный, недельный
4.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие тесты используют для оценки физического состояния спортсмена в ННВС? **Тесты, проводимые в покое, при полном восстановлении организма** Тесты, предусматривающие выполнение заданий на фоне утомления Тесты, в которых необходимо обязательно показать максимально возможный результат Результат соревнования
4.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Оценка эффективности выступления спортсмена в определенном цикле подготовке в ННВС, это: **Контроль за результатом соревнований в циклах подготовки** Контроль эффективности всей соревновательной деятельности Контроль состояния подготовленности Контроль за тренировочными воздействиями
4.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Количество тренировочных дней, занятий, километраж… - это показатели: **Объема нагрузки** Интенсивность нагрузки Содержания занятий Содержания соревнований

Вариант 2

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* В какие фазы ОМЦ наблюдается наибольшая приспособляемость организма женщин к большим нагрузкам? **Пост менструальная и пост овуляторная фазы** Овуляторная и предменструальная фазы Предменструальная и менструальная фазы Менструальная и овуляторная фазы
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.*

	Какая направленность тренировочных занятий по в ННВС должна быть в период менструальной фазы ОМЦ? **Совершенствование техники и тактики подачи мяча и некоторых защитных действий** броски и падения за мячом развитие прыгучести развитие прыжковой выносливости
1.3	***Выберите правильный вариант ответа.*** К каким достижениям меньше способна нервно-мышечная система женщин? **к силовым достижениям** к координационным достижениям к скоростным достижениям к достижениям в показателях гибкости
1.4	Выберите правильный вариант ответа. При индивидуальном подходе к занимающимся – спортсменкам в ННВС на что надо уделят основное внимание? **на физиологический (биологический) возраст** на паспортный возраст на рост на вес
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие периоды составляют годичный цикл подготовки в ННВС? **Подготовительный, соревновательный, переходный** Подготовительный и соревновательный Соревновательный и переходный Подготовительный и переходный
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Соревновательный период годичного цикла в ННВС соответствует какой фазе состояния «спортивной формы»? **Стабилизации (сохранения)** Приобретения (становления) Временной ее утраты Полное ее снижение
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Переходный период годичного цикла в ННВС соответствует какой фазе состояния «спортивной формы»? **Временной ее утраты** Приобретения (становления) Стабилизации (сохранения) Полное ее снижение
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие этапы включает в себя подготовительный период годичного цикла в ННВС? **Обще-подготовительный и специально-подготовительный** Обще-подготовительный Специально-подготовительный Соревновательный
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Назовите формы учета в ННВС: **Предварительный, текущий, оперативный** Предварительный, текущий, недельный Текущий, оперативный, ежедневный Предварительный, оперативный, недельный
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой вид учета в ННВС подразумевает фиксацию специальных показателей, характеризующих содержание процесса подготовки спортсмена? **Оперативно-технический** Статический

	Бухгалтерский Статический и бухгалтерский
3.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Какое планирование в ННВС предусматривает структуру и продолжительность этапов и период подготовки? **Перспективное планирование** Текущее планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Какое планирование в ННВС предусматривает средства и методы конкретного занятия? **Оперативное планирование** Текущее планирование Перспективное планирование Ежедневное планирование
4.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Концентрация упражнений по времени, мощность, скорость выполнения упражнения,..- это показатель: **Интенсивность нагрузки** Объема нагрузки Содержания занятий Содержания соревнований
4.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Что не предусматривает тестирование по оценке состояния подготовленности спортсмена? **Оценку состояния здоровья** Оценку СФП Оценку технико-тактической подготовленности Оценку психологического состояния и поведения
4.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Перечислите виды контроля в ННВС : **Оперативный, текущий, этапный** Оперативный, текущий, недельный Текущий, этапный, ежедневный Оперативный, этапный, недельный
4.4	*Выберите правильный вариант ответа* Оценка эффективности выступления спортсмена в определенном цикле подготовке в ННВС, это: **Контроль за результатом соревнований в циклах подготовки** Контроль эффективности всей соревновательной деятельности Контроль состояния подготовленности Контроль за тренировочными воздействиями

4 курс 8 семестр о/о

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ № 1

Опрос по теме: «Общая характеристика основных видов подготовки в ННВС (физическая, техническая, тактическая)».

По результатам работы студент может набрать от 1до 9 баллов.

Критерии оценки:

9 баллов (максимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).

8 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, но отсутствует характеристика ошибок

на этапах обучения, сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
7 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, но не перечислены методы обучения, сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения; раскрыто содержание трех этапов обучения, но отсутствует характеристика ошибок, не перечислены методы обучения; сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; но цель и задачи каждого этапа обучения не сформулированы, содержание этапов раскрыто не полно; сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; но цель и задачи каждого этапа обучения не сформулированы, содержание этапов раскрыто не полно, в формулировке частных задач допущены неточности).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, но содержание раскрыто не полно, частные задачи сформулированы не информативно, не конкретно).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, но не раскрыто содержание трех этапов обучения; частные задачи сформулированы не информативно, не конкретно).
1 балл (минимально)- Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения, сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, но не сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
0 баллов – содержание ответа не раскрывает тему.
Вопросы:
1. Сущность физической подготовки спортсмена. Её роль в различных видах ННВС.
2. Виды, задачи и средства физической подготовки в ННВС. Особенности физической подготовки ННВС.
3. Сущность технической подготовки спортсмена. Место и значение спортивной техники в ННВС.
4. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена в ННВС.
5. Содержание технической подготовки спортсмена в зависимости от этапа обучения, подготовленности, уровня мастерства.
6. Сущность тактической подготовки спортсмена. Её роль в ННВС.
7. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена в ННВС.
8. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях по ННВС
9. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях по ННВС
10. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях по ННВС для детей различного уровня подготовки.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ № 2

Опрос по теме: «Общая характеристика основных видов подготовки в ННВС (психологическая, интеллектуальная, интегральная)».

По результатам работы студент может набрать от 3 до 9 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть опроса.

Критерии оценки:
1 часть - Оценка теоретических знаний о естественнонаучных основах тренировки (2/6).
6 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана общая характеристика подвижных игр, сформулирована педагогическая направленность, раскрыто содержание подвижных игр в начальных, средних и старших классах, приведены примеры подвижных игр).
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не раскрыта общая характеристика подвижных игр, сформулирована педагогическая направленность, раскрыто содержание подвижных игр в начальных, средних и старших классах, приведены примеры подвижных игр).

5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана общая характеристика подвижных игр, но не сформулирована педагогическая направленность, раскрыто содержание подвижных игр в начальных, средних и старших классах, но не приведены примеры подвижных игр).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана общая характеристика подвижных игр, сформулирована педагогическая направленность, содержание подвижных игр в начальных, средних и старших классах не имеет принципиального отличия или допущены неточности в его описании, приведены примеры подвижных игр).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана общая характеристика подвижных игр, сформулирована педагогическая направленность, содержание подвижных игр в начальных, средних и старших классах не имеет принципиального отличия или допущены неточности в его описании, примеры подвижных игр не соответствуют характеристике содержания).
2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана общая характеристика подвижных игр, сформулирована педагогическая направленность, раскрыто содержание подвижных игр в начальных, средних и старших классах, но приведены примеры подвижных игр).
2 часть - Оценка теоретических знаний о принципах спортивной тренировки (1/3).
3 балла (максимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта методика обучения подвижным играм, указаны особенности проведения подвижных игр в различных возрастных группах школьников, перечислены типовые ошибки в деятельности педагога при их проведении).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (методика обучения подвижным играм, указаны особенности проведения подвижных игр в различных возрастных группах школьников, не перечислены типовые ошибки в деятельности педагога при их проведении).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта методика обучения подвижным играм, не указаны особенности проведения подвижных игр в различных возрастных группах школьников, перечислены типовые ошибки в деятельности педагога при их проведении).
0 баллов – получают набравшие менее 3-х баллов.
Вопросы:
1. Сущность психологической подготовки спортсмена. Значение психических качеств в различных видах ННВС.
2. Основные волевые качества необходимые спортсменам в ННВС и их характеристика. Сравнительное значение волевых качеств. Методические приемы, используемые для воспитания волевых качеств.
3. Психологическая подготовка к тренировочному процессу, её особенности в ННВС.
4. Психологическая подготовка к соревнованиям, её особенности, структура и содержание в ННВС.
5. Психологическая поддержка спортсменов в процессе соревнований, её особенности в ННВС. Динамика предстартового эмоционально возбуждения.
6. Симптомы повышенного уровня эмоционального возбуждения у спортсменов в ННВС. Средства снижения уровня эмоционального возбуждения.
7. Конфликты и конфликтные ситуации в спорте. Влияние конфликтов на действия и поведение спортсменов. Средства решения конфликтов и снятия эмоционального напряжения.
8. Сущность интеллектуальной подготовки в ННВС. Содержание интеллектуального образования для реализации успешной тренировочной и соревновательной деятельности в ННВС.
9. Сущность интегральной подготовки в спорте. Особенности интегральной подготовки в ННВС.
10. Особенности варьирования длительности и структуры распределения видов подготовки в зависимости от этапа спортивного мастерства в ННВС.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №3

Опрос по теме: «Особенности спортивного отбора и ориентации в ННВС».
По результатам работы студент может набрать от 2 до 6 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания.
Результаты за первую и вторую часть суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 3, минимальный – 1.
Критерии оценки:
Опрос состоит из двух частей:
1 часть - Оценка теоретических знаний об отборе и ориентации. (1/3).
3 балла (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (выделена общая структура занятий по ФК, перечислено и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по волейболу).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не выделена общая структура занятий по ФК, перечислено и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по волейболу).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (выделена общая структура занятий по ФК, перечислено, но не и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по волейболу).
2 часть - Оценка теоретических знаний отбора и ориентации в ННВС (1/3).
3 балла (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по волейболу).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по волейболу).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по волейболу не раскрыты).
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов.
Вопросы:
1. Особенности набора детей в группы начальной подготовки. Основные критерии набора детей в ННВС.
2. Инструменты набора и особенности селекции детей в группах начальной подготовки.
3. Особенности спортивного отбора игроков различного игрового амплуа в команду ННВС.
4. Критерии отбора в команду ННВС игроков различных игровых позиций по ОФП.
5. Критерии отбора в команду ННВС игроков различных игровых позиций по психологическим аспектам.
6. Критерии отбора в команду ННВС игроков различных игровых позиций по социальным аспектам.
7. Особенности отбора в команду ННВС игроков различных игровых позиций по ОФП.
8. Особенности добора детей в команды ННВС на различных уровнях подготовки.
9. Особенности разделения игроков по различным игровым позициям на различных уровнях подготовки.
10. Ориентация спортсменов в ННВС**.**

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ № 4

Опрос по теме: «Многолетнее и годовое планирование тренировки в ННВС».
По результатам работы студент может набрать от 3 до 9 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Результаты за первую и вторую часть суммируются. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –2. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 1.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть - Оценка теоретических знаний о сущности планирования в спортивных играх (2/5).
5 балла (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (выделена общая структура занятий по ФК, перечислено и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по ННВС).
4 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (выделена общая структура занятий по ФК, не перечислено, но раскрыто содержание видов тренировочных занятий по ННВС).
3 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не выделена общая структура занятий по ФК, перечислено и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по ННВС).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не выделена общая структура занятий по ФК, не перечислено, но раскрыто содержание видов тренировочных занятий по ННВС).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (выделена общая структура занятий по ФК, перечислено, но не и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по ННВС).
2 часть - Оценка теоретических знаний о видах планирования в спортивных играх (1/4).
4 балла (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по ННВС).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана характеристика средствам физического воспитания, не дана методам обучения и организации на занятиях по ННВС).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не дана характеристика средствам физического воспитания, ошибки в названиях методов обучения и организации на занятиях по ННВС).

1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по ННВС не раскрыты).
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 3-х баллов.
Перечень вопросов:

1. Принципы многолетней подготовки спортсменов.
2. Алгоритм планирования спортивной тренировки юных спортсменов в ННВС. Последовательность действий.
3. Дополнительные факторы, влияющие на планирование учебно-тренировочного процесса.
4. Особенности составления годового планирования в зависимости от календарного плана соревнований.
5. Двухцикловый, многоцикловый вариант планирования. Годичный цикл. Особенности распределения в зависимости от возраста занимающихся.
6. Подготовительный период (общеподготовительный этап, специально-подготовительный этап). Направленность тренировочных нагрузок, особенности тренировочных заданий, направленность развития физических качеств, узкспециализированные средства, влияющие на спортивный результат в ННВС.
7. Соревновательный период, особенности и продолжительность восстановления для подготовки к соревнованиям в избранном виде ННВС.
8. Переходный период: основная задача, закономерности планирования тренировочной нагрузки, средства в ННВС.
9. Возможные сочетания основных и дополнительных занятий в ННВС: величина нагрузки, направленность.
10. Пример учебного плана по теоретической подготовке в ННВС в зависимости от возраста спортсмена.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №5

Опрос по теме 6: «Содержание, организация и методы научного исследования в ННВС**».**
По результатам работы студент может набрать от 2 до 7 баллов.
По результатам работы студент может набрать от 2 до 7 баллов.
Задание состоит из двух частей. Результаты за первую, второй суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 1.
Критерии оценки:
1 часть - Оценка теоретических знаний основных направлений проведения исследований в спорте (1/3).
Предлагается раскрыть содержание 3-х вопросов. Каждый правильный ответ оценивается как 1 балл.
3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы;
2 балла - Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы;
1 балл – Демонстрирует 1 правильный ответ на вопросы .
2 часть - Оценка теоретических знаний содержания инновационных методик, применяемых в научных исследованиях (1/4).
4 балла – Демонстрирует 4 правильных ответа на вопросы
3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы
2 балла – Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы.
1 балл - 4 балла – Демонстрирует 1 правильный ответа на вопросы
0 баллов – получают набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 2 баллов.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1

Опрос по темам. Рубежный контроль 1 проводится в письменной форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала.
По результатам опроса студент может набрать от 2 до 10 баллов.
Критерии оценки:

№ темы	Контрольные вопросы	Шкала (баллы)
2	1. Общая характеристика основных видов подготовки в ННВС 2. Особенности спортивного отбора и ориентации в ННВС	1/2
2	1. Многолетнее и годовое планирование тренировки в ННВС 2. Контроль и учёт в системе подготовки в ННВС	1/2
4	1. Техническая подготовка в ННВС. 2. Физическая подготовка в ННВС.	1/2
3	1. Тактическая подготовка в ННВС. 2. Психологическая подготовка в ННВС.	1/2
5	1.Виды травм ОДА на занятиях по ННВС. 2.Причины и способы профилактики травм ОДА на занятиях по ННВС.	1/2
	сумма баллов (**max**)	**10**

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 2
4 курс 8 семестр о/о
Вариант **1**

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* **Стратегическое управление командой предполагает?** **Руководство командой в серии подготовительных и контрольных состязаний на протяжении всей подготовки к основному соревнованию сезона, а также управление командой в последующих соревнованиях** Руководство командой в товарищеских играх в подготовительном периоде Руководство командой в одной календарной игре Корректировка тактики перед началом состязаний
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* **Оперативное управление командой предполагает?** **Руководство командой при ее подготовке к очередной календарной игре и участие в ней** Руководство проведением восстановительных мероприятий Руководство командой в ходе игрового сезона Корректировка микроцикла подготовки
1.3	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какие возможности имеет тренер для регулирования игры команды?** **Перерывы в ходе тайма, замены, перерыв в ходе матча** Собрание до начала соревнований Собрание и анализ после игры Отработка плана игры
1.4	*Выберите правильный вариант ответа* **Сколько таймов составляют матч в ННВС??** **2 тайма** 3тайма 4 тайма 5 таймов
2.1	*Выберите правильный вариант ответа*. **Психолого-педагогические средства восстановления?** **Рациональное использование тренировочных и соревновательных нагрузок, использование оптимальной продолжительности отдыха, применение психорегулирующей тренировки** Специализированное питание Фарм поддержка Гигиена спортивной деятельности
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какие формы записи для оценки игровых действий Вы знаете?** **Статистическая форма, графическая форма, стенографическая форма, видеозапись** Кинотелевизионный метод Магнитофонная запись Урочная форма
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Как определить интенсивность игры? **по результатам измерения ЧСС участников игры** по самочувствию участников игры по интересу, вызванному игровой деятельностью у участников по продолжительности игры
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* **В каких единицах измеряется эффективность игровых действий?**

	В процентах В количестве действий В баллах В условных единицах
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* **На основании чего устанавливаются нормативные требования по основным компонентам спортивного мастерства Спортсменов в ННВС?** **На основании модельных характеристик** На основании изучения литературы На основании анализа педагогических наблюдений и психологического анкетирования После тестирования физической подготовленности
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* **Главная цель групповой тактической подготовки в нападении?** **Добиться согласованности действий в атаке нескольких игроков по времени и месту действия для получения положительного результата** Добиться согласованности игроков принимающих подачу Добиться согласованности между защитниками и нападающими Анализ схем и видео
3.3	*Выберите правильный вариант ответа* Что должны делать игроки в произвольной схватке РАК?? **находиться на ногах и в плотном контакте над мячом, лежащим на земле или над захваченным игроком с мячом, лежащим на земле.** брать мяч в руки, пока он находится перед последней ногой игрока, бороться под мячом, находящемся в воздухе бороться над захваченным игроком без мяча, лежащим на земле
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* **Методы интегральной подготовки?** **Сопряженный метод, игровой и соревновательный** Расчленённый метод Равномерный метод Педагогическое наблюдение

Вариант **2**

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* **На основании какой информации о сопернике тренер разрабатывает план игры?** **Данные о тактических системах игры соперника, стартовый состав, варианты нападения и защиты** Данных о морфологических особенностях команды соперника Данных о теоретической подготовленности команды соперника Данных и состоянии здоровья
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* **Схема разбора игры своей команды после ее окончания?** **Выполнение главной тактической задачи; оценка установок игрокам (дисциплина, ответственность, целеустремленность); оценка технико-тактических показателей (сопоставление с модельными показателями), анализ причин победы или поражения** Решение организационных вопросов по режиму Разработка и анализ принципов комплектования стартового состава Беседа, установка на следующую игру
1.3	*Выберите правильный вариант ответа.* **Стратегическое управление командой предполагает?** **Руководство командой в серии подготовительных и контрольных состязаний на протяжении всей подготовки к основному соревнованию сезона, а также управление командой в последующих соревнованиях**

	Руководство командой в товарищеских играх в подготовительном периоде Руководство командой в одной календарной игре Корректировка тактики перед началом состязаний
1.4	*Выберите правильный вариант ответа.* **Современные тенденции в совершенствование физической подготовки?** **Акцент при подготовке к соревнованиям на атлетизм спортсменов, развитие скоростно-силовых качеств.** Акцент на развитие координационных способностей Специальной гибкости Частоты перемещений
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* **Что включает в себя контроль игровой и соревновательной деятельности?** **Оценку эффективности игры, оценку тактического рисунка игры, видеозапись игр** Медико-биологический контроль Оценку функциональной подготовленности Техническую оснащенность
2.2	*Выберите правильный вариант ответа*. **Медицинские средства восстановления?** **Вибро и гидро массаж, водные процедуры, рациональное питание, витаминизация и фармакологические средства.** Рациональное использование тренировочных и соревновательных нагрузок, использование оптимальной продолжительности отдыха, применение психорегулирующей тренировки Активный и пассивный отдых Аутогенная тренировка
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* **В каких единицах измеряется результативность игровых действий?** **В процентах** В количестве действий В баллах В условных единицах
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие виды произвольных схваток выделяют в игре ННВС? **Произвольная схватка МОЛ, Произвольная схватка РАК** Плотный МОЛ, Атака от мола вариантом Рулон Широкий МОЛ, Атака от мола вариантом Скол Атака от мола вариантом Скол, Атака от мола вариантом Рулон
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* **Что означает принцип прогрессирования?** **Построение тренировочного процесса должно обеспечивать рост тренированности спортсменов (усложняются задания, увеличивается объем и интенсивность нагрузок)** Сохранение и утрата спортивной формы Умение контролировать свою деятельность Специализация по функциям
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* **Как подбираются средства при проведении силовой тренировки круговым методом?** **Упражнения выполняются серийно по тренирующему воздействию на тренажерах в порядке последовательной смены станций** Упражнения выполняются произвольно без учета воздействия Упражнения выполняются с малым весом, без учета воздействия Параметры физической нагрузки не постоянны
3.3	*Выберите правильный вариант ответа.* **Методы для совершенствования тактики игры?**

	Анализ действий; совершенствования действий; метод моделирующий фрагменты соревновательной деятельности Разучивание в целом и по частям Повторный и равномерный методы Педагогическое наблюдение
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* **Интегральная подготовка представляет собой?** **Систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов.** Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в игре Методические приемы и методические указания Двусторонние игры

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)

Очная форма обучения

VI семестр - Зачет

1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки в ННВС.
2. Общеразвивающие средства спортивной тренировки в ННВС.
3. Специально-подготовительные средства спортивной тренировки в ННВС.
4. Методы, применяемые в спортивной тренировке: повторный, равномерный, непрерывный, интервальный.
5. Методы спортивной тренировки в ННВС.
6. Средства тренировки Спортсменов в ННВС.
7. Индивидуализация средств и методов тренировки Спортсменов в ННВС.
8. Понятие нагрузки в ННВС. Виды тренировочного эффекта: «текущий» и «отставленный».
9. Особенности совершенствования двигательных качеств в ННВС у спортсменов различного возраста.
10. Основные двигательные качества и умения в ННВС, их взаимосвязь.
11. Контроль динамики двигательных качеств в ННВС в тренировочном процессе.
12. Показатели уровня развития двигательных качеств, умений и навыков в ННВС.
13. Формы проявления выносливости.
14. Механизмы развития выносливости.
15. Особенности развития выносливости в ННВС.
16. Формы проявления координационных способностей.
17. Механизмы развития координационных способностей.
18. Особенности развития координационных способностей в ННВС.
19. Формы проявления скоростных способностей.
20. Механизмы развития скоростных способностей.
21. Особенности развития скоростных способностей в ННВС.
22. Формы проявления силовых способностей.
23. Механизмы развития силовых способностей.
24. Особенности развития силовых способностей в ННВС.
25. Формы проявления гибкости.
26. Механизмы развития гибкости.
27. Особенности развития гибкости в ННВС.
28. Комплексное развитие двигательных способностей в ННВС на начальном уровне подготовки спортсменов.
29. Комплексное развитие двигательных способностей в ННВС на 1-ом уровне подготовки спортсменов.
30. Комплексное развитие двигательных способностей в ННВС на 2-ом уровне подготовки спортсменов.
31. Комплексное развитие двигательных способностей в ННВС на 3-ем уровне подготовки спортсменов.
32. Комплексная двигательно-техническая подготовка в ННВС на начальном уровне подготовке спортсменов.
33. Комплексная двигательно-техническая подготовка в ННВС на 1-ом уровне подготовке спортсменов.
34. Комплексная двигательно-техническая подготовка в ННВС на 2-ом уровне подготовке спортсменов.
35. Комплексная двигательно-техническая подготовка в ННВС на 3-ем уровне подготовке спортсменов.
36. Системы для обучения и совершенствования техники ННВС, применяемые на тренировки у спортсменов различного возраста.
37. Характеристика «Линейной» системы для обучения и совершенствования техники ННВС.
38. Характеристика «Блоковой» системы для обучения и совершенствования техники ННВС.
39. Характеристика «Циркуляционной» системы для обучения и совершенствования техники ННВС.
40. Характеристика «Канальной» системы для обучения и совершенствования техники ННВС.
41. Характеристика «Зонной» системы для обучения и совершенствования техники ННВС
42. Особенности применения «Линейной» системы для обучения спортсменов различного возраста.
43. Особенности применения «Блоковой» системы для обучения спортсменов различного возраста.
44. Особенности применения «Циркуляционной» системы для обучения спортсменов различного возраста.
45. Особенности применения «Канальной» системы для обучения спортсменов различного возраста.
46. Особенности применения «Зонной» системы для обучения спортсменов различного возраста.
47. Отбор как многоэтапный сложный процесс.
48. Спортивно-педагогические методы спортивного отбора.

49. Психологические методы спортивного отбора.
50. Спортивно-педагогические методы спортивного отбора.

VII семестр - Зачет

1. Приведите пример содержания и структуры отдельного тренировочного занятия по ННВС.
2. Структура и типы микроциклов в ННВС. Собственно тренировочные микроциклы в ННВС.
3. Структура и типы микроциклов в ННВС. Предсоревновательные микроциклы в ННВС.
4. Структура и типы микроциклов в ННВС. Соревновательные микроциклы в ННВС.
5. Структура и типы микроциклов в ННВС. Восстановительные микроциклы в ННВС.
6. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Общеподготовительный мезоцикл в ННВС
7. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Специально-подготовительный мезоцикл в ННВС.
8. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Контрольно-подготовительный мезоцикл в ННВС.
9. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Предсоревновательный мезоцикл в ННВС.
10. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Соревновательный мезоцикл в ННВС.
11. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Восстановительный мезоцикл в ННВС.
12. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Восстановительно-поддерживающий мезоцикл в ННВС.
13. Структура годичного цикла в ННВС. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды.
14. Структура многолетней подготовки Спортсменов в ННВС.
15. Особенности планирования структуры базового микроцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
16. Особенности планирования структуры ударного микроцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
17. Особенности планирования структуры восстановительного микроцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
18. Особенности планирования структуры контрольного микроцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
19. Особенности планирования структуры предсоревновательного микроцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
20. Особенности планирования структуры соревновательного микроцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
21. Особенности планирования структуры общеподготовительного мезоцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
22. Особенности планирования структуры специально-подготовительного мезоцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
23. Особенности планирования структуры контрольно-подготовительного мезоцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
24. Особенности планирования структуры предсоревновательного мезоцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
25. Особенности планирования структуры соревновательного мезоцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
26. Особенности планирования структуры восстановительного мезоцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
27. Особенности планирования годичного цикла в соответствии с календарём соревнований для спортсменов начального уровня подготовки.
28. Особенности планирования годичного цикла в соответствии с календарём соревнований для спортсменов 1-го уровня подготовки.
29. Особенности планирования годичного цикла в соответствии с календарём соревнований для спортсменов 2-го уровня подготовки.
30. Особенности планирования годичного цикла в соответствии с календарём соревнований для спортсменов 3-го уровня подготовки.
31. Планирование и программирование структуры многолетней подготовки для Спортсменов в ННВС высокого уровня.
32. Особенности планирования микроциклов различной направленности в ННВС.

33. Особенности планирования мезоциклов различной направленности в ННВС.
34. Особенности планирования годичного цикла подготовки в ННВС.
35. Планирование учебно-тренировочных сборов (УТС) различной направленности. Их место в годичном цикле подготовки.
36. Планирование восстановительного УТС. Его место в годичном цикле подготовки. Микроциклы восстановительного УТС различной направленности.
37. Планирование общеподготовительного УТС. Его место в годичном цикле подготовки. Микроциклы общеподготовительного УТС различной направленности.
38. Планирование специально-подготовительного УТС. Его место в годичном цикле подготовки. Микроциклы специально-подготовительного УТС различной направленности.
39. Планирование предсоревновательного УТС. Его место в годичном цикле подготовки. Микроциклы предсоревновательного УТС различной направленности.
40. Планирование контрольно-подготовительного УТС. Его место в годичном цикле подготовки. Микроциклы контрольно-подготовительного УТС различной направленности.
41. Особенности планирования УТС для спортсменов начального уровня подготовки.
42. Особенности планирования УТС для спортсменов 1 уровня подготовки.
43. Особенности планирования УТС для спортсменов 2 уровня подготовки.
44. Особенности планирования УТС для спортсменов 3 уровня подготовки.
45. Особенности перспективного планирования для спортсменов различного уровня подготовки.
46. Контроль эффективности игровых действий Спортсменов в ННВС, технических показателей игроков и команд.
47. Контроль переносимости соревновательных нагрузок в ННВС.
48.Учет в процессе подготовки Спортсменов в ННВС: его роль, виды, документы и их содержание.
49.Документы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена.
50. Педагогический контроль и учет при подготовке Спортсменов в ННВС: его роль в тренировочном процессе, разделы и их содержание.

VIII семестр - экзамен

1. Организация научно-исследовательской работы студентов ВУЗов физической культуры. Тематика исследований.
2. Виды научных работ. Организация проведения педагогического эксперимента.
3. Общая характеристика видов подготовки в ННВС.
4. Общефизическая подготовка (ОФП) в ННВС. Задачи, средства и методы.
5. Специально-физическая подготовка (СФП) в ННВС. Виды, задачи, средства и методы.
6. Техническая подготовка в ННВС. Особенности технической подготовки в ННВС.
7. Индивидуальная техника. Виды, средства, методика обучения и совершенствования.
8. Техника групповых взаимодействий. Виды, средства, методика обучения и совершенствования.
9. Коллективная техника. Виды, средства, методика обучения и совершенствования.
10. Командная техника. Виды, средства, методика обучения и совершенствования.
11. Тактическая подготовка в ННВС. Особенности тактической подготовки в ННВС.
12. Индивидуальная тактическая подготовка. Виды, задачи, методика обучения и совершенствования.
13. Командная тактическая подготовка. Виды, задачи, методика обучения и совершенствования.
14. Игровая подготовка. Виды, задачи, методика.
15. Психологическая и интеллектуальная подготовка. Виды, задачи, методика.
16. Место ОФП в структуре годичного цикла подготовки спортсменов различного уровня.
17. Место СФП в структуре годичного цикла подготовки спортсменов различного уровня.
18. Соотношение ОФП и СФП в структуре годичного цикла подготовки спортсменов различного уровня.
19. ОФП в общеподготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных двигательных способностей.
20. ОФП и СФП в специально-подготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных и специальных двигательных способностей.
21. ОФП и СФП в контрольно-подготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных и специальных двигательных способностей. ОФП в общеподготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных двигательных способностей.
22. ОФП и СФП в предсоревновательном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных и специальных двигательных способностей.
23. ОФП и СФП в соревновательном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных и специальных двигательных способностей.
24. Соотношение технической и тактической подготовки в структуре годичного цикла спортсменов различного уровня.

25. Техническая подготовка в общеподготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика обучения и совершенствования.
26. Техническая и тактическая подготовка в специально-подготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика обучения и совершенствования.
27. Техническая и тактическая подготовка в контрольно-подготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика обучения и совершенствования.
28. Техническая и тактическая подготовка в предсоревновательном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика обучения и совершенствования.
29. Техническая и тактическая подготовка в соревновательном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика обучения и совершенствования.
30. Интегральная и игровая подготовка в структуре годичного цикла подготовки спортсменов различного уровня.
31. Контрольные нормативы для тестирования ОФП и СФП Спортсменов в ННВС. Задачи тестировании ОФП и СФП.
32. Особенности тестирования ОФП и СФП спортсменов различного возраста. Динамика изменения результатов тестирования.
33. Контрольные нормативы для тестирования технической подготовки Спортсменов в ННВС. Задачи тестирования технической подготовки Спортсменов в ННВС.
34. Особенности тестирования технической подготовки спортсменов различного возраста. Динамика изменения результатов тестирования.
35. Тестирование игровой подготовки. Тест-матчи. Способы анализа игровой деятельности.
36. Методика расчёта коэффициента эффективности (КЭ) игровой подготовки Спортсменов в ННВС различного игрового амплуа.
37. Методика расчёта коэффициента активности (КА) игровой подготовки Спортсменов в ННВС различного игрового амплуа.
38. Методика расчёта коэффициента результативности (КР) действий Спортсменов в ННВС различного игрового амплуа в различных зонах поля.
39. Определения интегрального показателя нагрузки при планировании тренировочного занятия, микроциклов различной направленности.
40. Особенности набора детей в группы начальной подготовки. Основные критерии набора детей в ННВС.
41. Инструменты набора и особенности селекции детей в группах начальной подготовки.
42. Особенности спортивного отбора игроков различного игрового амплуа в команду ННВС.
43. Критерии отбора в команду ННВС игроков различных игровых позиций по ОФП.
44. Критерии отбора в команду ННВС игроков различных игровых позиций по психологическим аспектам.
45. Критерии отбора в команду ННВС.
46. Принцип углублённой специализации.
47. Принцип индивидуализации тренировочного процесса.
48. Принцип адаптации к тренировочным нагрузкам.
49. Принцип постепенности увеличения тренировочной нагрузки.
50. Принцип волнообразности нарастания тренировочной нагрузки.

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений.

Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);

- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

6 семестр з/о - зачёт

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №1

Опрос по теме 2. «Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов».

По результатам работы студент может набрать от 2до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 1.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть - Оценка теоретических знаний спортивный отбор как многоэтапного процесса. (1/5).

2 часть - Оценка теоретических знаний методик спортивного отбора (1/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ № 2

Опрос по теме 2 – «Особенности тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР».
По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –2. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть - Оценка теоретических знаний этапов подготовки на основе федерального стандарта спортивной подготовки по ННВС(2/5).
2 часть - Оценка теоретических знаний разделов спортивной подготовки на разных этапах в СШ и СШОР. (2/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 4-х баллов.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №3

Опрос по теме 2. «Система планирования и комплексного контроля в СШОР по ННВС».
По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть. Система планирования спортивной подготовки в СШ и СШОР (1/5).
2 часть. Система комплексного контроля спортивной подготовки в СШ и СШОР (1/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
1 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ № 4.

Контрольная работа**.** Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов.

Примерные темы контрольных работ:

1. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения физической подготовленности в ННВС
2. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения технической подготовленности в ННВС
3. Содержание и организация этапа начальной подготовки юных в ННВС в СШ и СШОР.
4. Содержание и организация тренировочного этапа спортивной подготовки в СШ и СШОР.
5. Содержание и организация этапа совершенствования спортивного мастерства в ННВС в СШ и СШОР.
6. Содержание и организация этапа высшего спортивного мастерства в ННВС.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1
7 семестр з/о
Вариант 1

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Каковы основные компоненты системы подготовки юных спортсменов в ННВС в нашей стране? **массовые формы, подготовка спортивных резервов, спорт высших достижений.** любительские занятия, спорт высших достижений секционные занятия, уроки ФК в школе организованные занятия, самостоятельные занятия
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Каковы этапы многолетней спортивной подготовки юных спортсменов в ННВС? **спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства** начальной подготовки, тренировочный, спортивного совершенствования спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, тренировочный, предварительный, основной, высшего спортивного мастерства
1.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой документ планирования является основным в годичном цикле подготовки юных спортсменов в ННВС? **план-график** конспект занятия перспективный план рабочая программа
1.4	*Выберите правильный вариант ответа.* С помощью, каких методов изучаются способности детей к игре (ННВС)? **педагогических, медико-биологических, физиологических, психологических** педагогических, физиологических, психологических педагогических, физиологических педагогических, психологических
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какими из перечисленных навыков по судейской практике должны овладеть юные спортсмены в ННВС в процессе спортивной подготовки в СШ и СШОР? **провести подготовку команды своего класса к соревнованиям и руководить командой** провести подготовку учащихся для соревнований на первенство школы по волейболу руководить сборной школы в соревнованиях на первенство по волейболу среди школ города провести подготовку сборной школы для участия в соревнованиях по волейболу
2.2	*Выберите правильный вариант ответа* Какие звания должен получить выпускник спортивной школы? **«Инструктор-общественник», «Судья по спорту»** «Инструктор-общественник» «Судья по спорту»

	«Судья всероссийской категории»
2.3	*Выберите правильный вариант ответа* Что принято считать предметом педагогического контроля при подготовке юных Спортсменов в ННВС? **оценка, учет и анализ состояния двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся** оценка, учет и анализ состояния двигательной функции, психических процессов, технического мастерства оценка, учет и анализ норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся оценка, учет и анализ состояния двигательной функции, технического мастерства
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие виды учёта информации о ходе подготовки команды и отдельных игроков используются в ННВС? **оперативный, текущий и этапный** срочный, промежуточный, итоговый этапный, предварительный, текущий годовой, сезонный, месячный
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* К каким методам научного исследования в педагогике относятся контрольные испытания, проводимые при подготовке юных спортсменов в ННВС? **к диагностическим** к обсервационным к экспериментальным к методам опроса
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой из перечисленных комплексов относится к техническим средствам тренировочного процесса при подготовке спортсменов в ННВС? **специальное оборудование, инвентарь, тренажёры, регистрационная аппаратура, демонстрационные аппараты** гимнастическое оборудование, спортивный зал, тренажёры тренажёры для развития физических качеств, тренажёры для обучения и совершенствования техники и тактики игры демонстрационные аппараты, позволяющие воспроизвести технику и тактику игры ННВС, инвентарь
3.3	*Выберите правильный вариант ответа.* С какого этапа подготовки юные спортсмены в ННВС принимают участие в переводных контрольных испытаниях? **с этапа начальной подготовки** со спортивно-оздоровительного этапа с тренировочного этапа с этапа спортивного совершенствования
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Какая форма предпочтительна для проведения тестирования по общей и специальной физической подготовке юных спортсменов в ННВС? **специальные соревнования** открытые занятия индивидуальные занятия массовые соревнования

Вариант 2

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Что относиться к организационным формам подготовки спортивных резервов в нашей стране?

	СШ, СШОР, УОР, ШВСМ, дублирующие составы команд мастеров СШ, СШОР СШ, СШОР, УОР общеобразовательные школы, СШ, СШОР, УОР
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Как называются группы на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов в ННВС? **спортивно-оздоровительные, начальной подготовки, тренировочные, спортивного совершенствования, спортивного мастерства** начальной подготовки, тренировочные, спортивного совершенствования спортивно-подготовительные, начальной подготовки, спортивно-тренировочные, спортивного совершенствования, спортивного мастерства оздоровительные, начально-спортивные, спортивно-тренировочные, спортивного мастерства
1.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие основные разделы включает план-график подготовки юных спортсменов в ННВС? **виды подготовки, контрольные и календарные игры, контрольные испытания, количество часов в год на каждый вид, количество часов в неделю (занятие) на каждый вид** виды подготовки, количество часов в год на каждый вид, количество часов в неделю (занятие) на каждый вид виды подготовки, средства и методы подготовки, величина нагрузки, величина нагрузки на каждом занятии виды полготовки, контрольные и календарные игры, количество часов в год на каждый вид
1.4	*Выберите правильный вариант ответа.* По каким критериям проводится отбор в ННВС? **по оценке: морфологических особенностей, физических и функциональных качеств, особенностей личности** по оценке: физических и функциональных качеств по оценке морфологических особенностей и функциональных качеств по оценке: морфологических особенностей и особенностей личности
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие навыки должен освоить каждый занимающийся в СШ и СШОР по ННВС для получения звания судьи по спорту? **составить положение о проведении первенства школы, вести протокол игры, осуществлять судейство учебных групп совместно с тренером, выполнять функции судьи на линии и в составе секретариата на официальных соревнованиях** составить положение о проведении первенства школы осуществлять судейство учебных групп совместно с тренером выполнять функции судьи на линии и в составе секретариата на официальных соревнованиях
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* На каком этапе подготовки спортсменов в ННВС в ДЮСШ и СШОР организуются семинары по подготовке общественных тренеров и судей? **на этапе углублённой специализации** на спортивно-оздоровительном этапе на этапе начальной подготовки на этапе спортивного совершенствования
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Каковы виды комплексного педагогического контроля при подготовке спортсменов в ННВС в СШ и СШОР? **этапный, текущий, оперативный** предварительный и заключительный текущий, оперативный, итоговый периодический, систематический, эпизодический
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие документы для учёта используются при подготовке спортсменов в ННВС в ДЮСШ и СШОР?

	журнал, дневник тренера, дневник спортсмена протоколы игр, протоколы спортивно-педагогического тестирования протоколы педагогических наблюдений, протоколы медицинского осмотра журнал, дневник тренера, дневник спортсмена, медицинская карта
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Каким требованиям должны удовлетворять тесты для проведения контрольных испытаний при подготовке спортсменов в ННВС? **надёжности, объективности, валидности** организованности и достоверности информативности и конкретности систематичности, независимости, организованности
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой из перечисленных комплексов относится к техническим средствам тренировочного процесса при подготовке спортсменов в ННВС? **специальное оборудование, инвентарь, тренажёры, регистрационная аппаратура, демонстрационные аппараты** гимнастическое оборудование, спортивный зал, тренажёры тренажёры для развития физических качеств, тренажёры для обучения и совершенствования техники и тактики игры демонстрационные аппараты, позволяющие воспроизвести технику и тактику игры ННВС, инвентарь
3.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Где перечислены требования по физической и технической подготовке юных спортсменов в ННВС определённого возраста по группам подготовки? **в примерной программе спортивной подготовки для СШ, СШОР** в рабочей программе тренера СШ, СШОР в государственных стандартах в документах Министерства Спорта
3.4	*Выберите правильный вариант ответа* Как часто проводятся контрольные испытания в годичном цикле спортивной подготовки юных спортсменов в ННВС в СШ и СШОР? **несколько раз в год, в зависимости от возраста** обязательно один раз в месяц один раз, в конце соревновательного периода один раз, в начале соревновательного периода

7 семестр - зачёт

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №1

Опрос по теме 1. «Планирование спортивной подготовки в ННВС».

По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 1.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть - Оценка теоретических знаний о видах планирования в спортивных играх (1/5).

2 часть - Оценка теоретических знаний о разработке документов планирования (1/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ № 2

Опрос по теме: *«*Особенности развития физических качеств в ННВС»
По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть –5, минимальный –2. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть - Оценка теоретических знаний особенностей развития выносливости в ННВС (2/5).
2 часть - Оценка теоретических знаний Особенности развития силовых способностей в ННВС. (2/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 4-х баллов.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №3

Опрос по теме 2. **«**Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов в ИВС**».**
По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть. Оценка теоретических знаний о видах педагогического контроля (1/5).
2 часть. Оценка теоретических знаний о методиках педагогического контроля (1/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №4.

Контрольная работа**.** Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов.
Примерные темы:
1. Организационные основы профессиональной деятельности тренера по ННВС в структуре СШ и СШОР
2. Организационные основы профессиональной деятельности тренера по ННВС в структуре спортивного клуба.
3. Организационные основы профессиональной деятельности тренера, возглавляющего мужскую сборную России по ННВС.
4. Организационные основы профессиональной деятельности тренера, возглавляющего женскую сборную России по ННВС.
5. Анализ творчества деятельности тренера по волейболу на примере одного из выдающихся отечественных тренеров по ННВС
6. Анализ творчества деятельности тренера по волейболу на примере одного из выдающихся зарубежных тренеров по ННВС.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1

Вариант **1**

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Что должен учитывать тренер при составлении структуры тренировочных занятий в работе с девушками (женщинами)? **месячный цикл (ОМЦ) и его фазы** настроение спортсменок показатели спортивно-педагогического тестирования показатели эффективности соревновательной деятельности
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какая направленность тренировочных занятий по бильярду должна быть в период менструальной фазы ОМЦ? **совершенствование техники ударов** обучение стойке развитие координации развитие выносливости
1.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Сколько выделяют фаз ОМЦ? **пять** четыре три две
1.4	*Выберите правильный вариант ответа.* В какие фазы ОМЦ наблюдается наибольшая приспособляемость организма женщин к большим нагрузкам при занятиях ННВС? **Пост менструальная и пост овуляторная фазы** Овуляторная и предменструальная фазы Предменструальная и менструальная фазы Менструальная и овуляторная фазы
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие периоды составляют годичный цикл подготовки в ННВС? **Подготовительный, соревновательный, переходный** Подготовительный и соревновательный

	Соревновательный и переходный Подготовительный и переходный
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие этапы включает в себя подготовительный период годичного цикла в ННВС? **Обще-подготовительный и специально-подготовительный** Обще-подготовительный Специально-подготовительный Соревновательный
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой основной фактор определяет структуру годичного цикла тренировки в ННВС? **Закономерности развития спортивной формы** Возраст занимающихся Задачи УТЗ Показатели подготовленности спортсмена
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Подготовительный период годичного цикла соответствует какой фазе состояния «спортивной формы»? **Приобретения (становления)** Стабилизации (сохранения) Временной ее утраты Полное ее снижение
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Укажите название видов планирования в ННВС: **Перспективное, текущее, оперативное** Перспективное, текущее, ежедневное Текущее, оперативное, ежедневное Перспективное, оперативное, еженедельное
3.2	*Выберите правильный вариант ответа* Какое планирование в ННВС предусматривает структуру, продолжительность этапов и период подготовки? **Перспективное планирование** Текущее планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
3.3	*Выберите правильный вариант ответа* Какое планирование в ННВС предусматривает средства и методы по каждому виду микроцикла? **Текущее планирование** Перспективное планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Какое планирование в ННВС предусматривает средства и методы конкретного занятия? **Оперативное планирование** Текущее планирование Перспективное планирование Ежедневное планирование
4.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Перечислите виды контроля в ННВС: **Оперативный, текущий, этапный** Оперативный, текущий, недельный Текущий, этапный, ежедневный Оперативный, этапный, недельный
4.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие тесты используют для оценки физического состояния спортсмена в ННВС?

	Тесты, проводимые в покое, при полном восстановлении организма Тесты, предусматривающие выполнение заданий на фоне утомления Тесты, в которых необходимо обязательно показать максимально возможный результат Результат соревнования
4.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Оценка эффективности выступления спортсмена в определенном цикле подготовке в ННВС, это: **Контроль за результатом соревнований в циклах подготовки** Контроль эффективности всей соревновательной деятельности Контроль состояния подготовленности Контроль за тренировочными воздействиями
4.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Количество тренировочных дней, занятий, километраж… - это показатели: **Объема нагрузки** Интенсивность нагрузки Содержания занятий Содержания соревнований

Вариант 2

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* В какие фазы ОМЦ наблюдается наибольшая приспособляемость организма женщин к большим нагрузкам? **Пост менструальная и пост овуляторная фазы** Овуляторная и предменструальная фазы Предменструальная и менструальная фазы Менструальная и овуляторная фазы
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какая направленность тренировочных занятий по бильярду должна быть в период менструальной фазы ОМЦ? **совершенствование техники ударов** обучение стойке развитие координации развитие выносливости
1.3	***Выберите правильный вариант ответа.*** К каким достижениям меньше способна нервно-мышечная система женщин? **к силовым достижениям** к координационным достижениям к скоростным достижениям к достижениям в показателях гибкости
1.4	Выберите правильный вариант ответа. При индивидуальном подходе к занимающимся – спортсменкам в ННВС на что надо уделят основное внимание? **на физиологический (биологический) возраст** на паспортный возраст на рост на вес
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие периоды составляют годичный цикл подготовки в ННВС? **Подготовительный, соревновательный, переходный** Подготовительный и соревновательный Соревновательный и переходный Подготовительный и переходный
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.*

	Соревновательный период годичного цикла в ННВС соответствует какой фазе состояния «спортивной формы»? **Стабилизации (сохранения)** Приобретения (становления) Временной ее утраты Полное ее снижение
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Переходный период годичного цикла в ННВС соответствует какой фазе состояния «спортивной формы»? **Временной ее утраты** Приобретения (становления) Стабилизации (сохранения) Полное ее снижение
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие этапы включает в себя подготовительный период годичного цикла в ННВС? **Обще-подготовительный и специально-подготовительный** Обще-подготовительный Специально-подготовительный Соревновательный
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Назовите формы учета в ННВС: **Предварительный, текущий, оперативный** Предварительный, текущий, недельный Текущий, оперативный, ежедневный Предварительный, оперативный, недельный
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой вид учета в ННВС подразумевает фиксацию специальных показателей, характеризующих содержание процесса подготовки спортсмена? **Оперативно-технический** Статический Бухгалтерский Статический и бухгалтерский
3.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Какое планирование в ННВС предусматривает структуру и продолжительность этапов и период подготовки? **Перспективное планирование** Текущее планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Какое планирование в ННВС предусматривает средства и методы конкретного занятия? **Оперативное планирование** Текущее планирование Перспективное планирование Ежедневное планирование
4.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Концентрация упражнений по времени, мощность, скорость выполнения упражнения,..- это показатель: **Интенсивность нагрузки** Объема нагрузки Содержания занятий Содержания соревнований
4.2	*Выберите правильный вариант ответа.*

	Что не предусматривает тестирование по оценке состояния подготовленности спортсмена? **Оценку состояния здоровья** Оценку СФП Оценку технико-тактической подготовленности Оценку психологического состояния и поведения
4.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Перечислите виды контроля в ННВС : **Оперативный, текущий, этапный** Оперативный, текущий, недельный Текущий, этапный, ежедневный Оперативный, этапный, недельный
4.4	*Выберите правильный вариант ответа* Оценка эффективности выступления спортсмена в определенном цикле подготовке в ННВС, это: **Контроль за результатом соревнований в циклах подготовки** Контроль эффективности всей соревновательной деятельности Контроль состояния подготовленности Контроль за тренировочными воздействиями

8 СЕМЕСТР З/О - ЗАЧЁТ

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №1

Опрос по теме 2 . «Многолетняя подготовка в ННВС».

По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 4, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть - Оценка теоретических знаний характеристики этапов многолетней подготовки в ИВС (1/5).

2 часть - Оценка теоретических знаний Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (1/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ № 2

Опрос по теме 2. **«**Виды спортивной подготовки на разных этапах многолетней подготовки в ИВС».

По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –2. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть - Оценка теоретических знаний о видах спортивной подготовки в волейболе (2/5).

2 часть - Оценка теоретических знаний об интегральной подготовке волейболистов (2/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 4-х баллов.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №3

Опрос по теме 4 - «Особенности работы с женскими командами в ННВС».
По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания.
Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
часть. Аспекты, влияющие на спортивную подготовку ННВСсток (1/5).
2 часть. Особенности построения тренировочного и соревновательного процесса при подготовке

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ № 4

Контрольная работа**.** Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов.
Примерные темы:
1. Физическая подготовка в ННВС.
2. Техническая подготовка в ННВС.
3. Теоретическая подготовка в ННВС.
4. Тактическая подготовка в ННВС.
5. Психологическая подготовка в ННВС.
6. Интегральная подготовка в ННВС.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1
8 семестр з/о
Вариант 1

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Что должен учитывать тренер при составлении структуры тренировочных занятий в работе с девушками (женщинами)? **месячный цикл (ОМЦ) и его фазы** настроение спортсменок показатели спортивно-педагогического тестирования показатели эффективности соревновательной деятельности
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какая направленность тренировочных занятий по бильярду должна быть в период менструальной фазы ОМЦ? **совершенствование техники ударов** обучение стойке развитие координации развитие выносливости
1.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Сколько выделяют фаз ОМЦ? **пять** четыре три две
1.4	*Выберите правильный вариант ответа.* В какие фазы ОМЦ наблюдается наибольшая приспособляемость организма женщин к большим нагрузкам при занятиях ННВС? **Пост менструальная и пост овуляторная фазы** Овуляторная и предменструальная фазы Предменструальная и менструальная фазы Менструальная и овуляторная фазы
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие периоды составляют годичный цикл подготовки в ННВС? **Подготовительный, соревновательный, переходный** Подготовительный и соревновательный Соревновательный и переходный Подготовительный и переходный
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие этапы включает в себя подготовительный период годичного цикла в ННВС? **Обще-подготовительный и специально-подготовительный** Обще-подготовительный Специально-подготовительный Соревновательный
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой основной фактор определяет структуру годичного цикла тренировки в ННВС? **Закономерности развития спортивной формы** Возраст занимающихся Задачи УТЗ Показатели подготовленности спортсмена

2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Подготовительный период годичного цикла соответствует какой фазе состояния «спортивной формы»? **Приобретения (становления)** Стабилизации (сохранения) Временной ее утраты Полное ее снижение
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Укажите название видов планирования в ННВС: **Перспективное, текущее, оперативное** Перспективное, текущее, ежедневное Текущее, оперативное, ежедневное Перспективное, оперативное, еженедельное
3.2	*Выберите правильный вариант ответа* Какое планирование в ННВС предусматривает структуру, продолжительность этапов и период подготовки? **Перспективное планирование** Текущее планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
3.3	*Выберите правильный вариант ответа* Какое планирование в ННВС предусматривает средства и методы по каждому виду микроцикла? **Текущее планирование** Перспективное планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Какое планирование в ННВС предусматривает средства и методы конкретного занятия? **Оперативное планирование** Текущее планирование Перспективное планирование Ежедневное планирование
4.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Перечислите виды контроля в ННВС: **Оперативный, текущий, этапный** Оперативный, текущий, недельный Текущий, этапный, ежедневный Оперативный, этапный, недельный
4.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие тесты используют для оценки физического состояния спортсмена в ННВС? **Тесты, проводимые в покое, при полном восстановлении организма** Тесты, предусматривающие выполнение заданий на фоне утомления Тесты, в которых необходимо обязательно показать максимально возможный результат Результат соревнования
4.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Оценка эффективности выступления спортсмена в определенном цикле подготовке в ННВС, это: **Контроль за результатом соревнований в циклах подготовки** Контроль эффективности всей соревновательной деятельности Контроль состояния подготовленности Контроль за тренировочными воздействиями

4.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Количество тренировочных дней, занятий, километраж… - это показатели: **Объема нагрузки** Интенсивность нагрузки Содержания занятий Содержания соревнований

Вариант 2

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Что относиться к организационным формам подготовки спортивных резервов в нашей стране? **СШ, СШОР, УОР, ШВСМ, дублирующие составы команд мастеров** СШ, СШОР СШ, СШОР, УОР общеобразовательные школы, СШ, СШОР, УОР
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Как называются группы на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов в ННВС? **спортивно-оздоровительные, начальной подготовки, тренировочные, спортивного совершенствования, спортивного мастерства** начальной подготовки, тренировочные, спортивного совершенствования спортивно-подготовительные, начальной подготовки, спортивно-тренировочные, спортивного совершенствования, спортивного мастерства оздоровительные, начально-спортивные, спортивно-тренировочные, спортивного мастерства
1.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие основные разделы включает план-график подготовки юных спортсменов в ННВС? **виды подготовки, контрольные и календарные игры, контрольные испытания, количество часов в год на каждый вид, количество часов в неделю (занятие) на каждый вид** виды подготовки, количество часов в год на каждый вид, количество часов в неделю (занятие) на каждый вид виды подготовки, средства и методы подготовки, величина нагрузки, величина нагрузки на каждом занятии виды полготовки, контрольные и календарные игры, количество часов в год на каждый вид
1.4	*Выберите правильный вариант ответа.* По каким критериям проводится отбор в ННВС? **по оценке: морфологических особенностей, физических и функциональных качеств, особенностей личности** по оценке: физических и функциональных качеств по оценке морфологических особенностей и функциональных качеств по оценке: морфологических особенностей и особенностей личности
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие навыки должен освоить каждый занимающийся в СШ и СШОР (ННВС) для получения звания судьи по спорту? **составить положение о проведении первенства школы, вести протокол игры, осуществлять судейство учебных групп совместно с тренером, выполнять функции судьи на линии и в составе секретариата на официальных соревнованиях** составить положение о проведении первенства школы осуществлять судейство учебных групп совместно с тренером выполнять функции судьи на линии и в составе секретариата на официальных соревнованиях
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* На каком этапе подготовки спортсменов в ННВС в СШ и СШОР организуются семинары по подготовке общественных тренеров и судей? **на этапе углублённой специализации** на спортивно-оздоровительном этапе на этапе начальной подготовки

	на этапе спортивного совершенствования
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Каковы виды комплексного педагогического контроля при подготовке спортсменов в ННВС в СШ и СШОР? **этапный, текущий, оперативный** предварительный и заключительный текущий, оперативный, итоговый периодический, систематический, эпизодический
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие документы для учёта используются при подготовке спортсменов в ННВС в СШ и СШОР? **журнал, дневник тренера, дневник спортсмена** протоколы игр, протоколы спортивно-педагогического тестирования протоколы педагогических наблюдений, протоколы медицинского осмотра журнал, дневник тренера, дневник спортсмена, медицинская карта
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Каким требованиям должны удовлетворять тесты для проведения контрольных испытаний при подготовке спортсменов в ННВС? **надёжности, объективности, валидности** организованности и достоверности информативности и конкретности систематичности, независимости, организованности
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Что является основным ключевым моментом при обучении техники игры в бильярд? **Техника удара.** Стойка. Знание правил игры. Техника отыгрыша.
3.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Где перечислены требования по физической и технической подготовке юных спортсменов в ННВС определённого возраста по группам подготовки? **в примерной программе спортивной подготовки для СШ, СШОР** в рабочей программе тренера СШ, СШОР в государственных стандартах в документах Министерства Спорта
3.4	*Выберите правильный вариант ответа* Как часто проводятся контрольные испытания в годичном цикле спортивной подготовки юных спортсмены в ННВС в СШ и СШОР? **несколько раз в год, в зависимости от возраста** обязательно один раз в месяц один раз, в конце соревновательного периода один раз, в начале соревновательного периода

9 семестр з/о - экзамен
ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №1

Опрос по теме 2 - «Руководство командой при подготовке и в ходе игры в ННВС».

По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 1.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть – Оценка теоретических знаний о руководстве командой при подготовке к конкретной игре (1/5).

2 часть - Оценка теоретических знаний о руководстве командой в ходе матча (1/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ № 2

Опрос по теме 3- «Планирование, контроль и учет в системе подготовки в ННВС.».
По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –2. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть - Оценка теоретических знаний о типе и структуре микроциклов в ННВС (2/5).
2 часть - Оценка теоретических знаний о типе и структуре мезоциклов в ННВС (2/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 4-х баллов.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №3

Опрос по теме 3- «Принципы спортивной тренировки».
По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть. Оценка теоретических знаний о содержании спортивной подготовки (1/5).
2 часть. Оценка теоретических знаний о принципах спортивной подготовки (1/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ № 4

Контрольная работа**.** Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов.

Примерные темы:

1. Подготовка спортсменов в ННВС на этапе начальной подготовки.
2. Подготовка спортсменов в ННВС в группах на тренировочном этапе.
3. Подготовка спортсменов в ННВС в группах совершенствования спортивного мастерства.
4. Особенности работы с спортсменами в ННВС на этапе высшего спортивного мастерства.
5. Основные направления научных исследовании в ННВС.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1
9 семестр з/о
Вариант 1

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* **Стратегическое управление командой предполагает?** **Руководство командой в серии подготовительных и контрольных состязаний на протяжении всей подготовки к основному соревнованию сезона, а также управление командой в последующих соревнованиях** Руководство командой в товарищеских играх в подготовительном периоде Руководство командой в одной календарной игре Корректировка тактики перед началом состязаний
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* **Оперативное управление командой предполагает?** **Руководство командой при ее подготовке к очередному турниру и участие в нем** Руководство проведением восстановительных мероприятий Руководство командой в ходе игрового сезона Корректировка микроцикла подготовки
1.3	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какие возможности имеет тренер для регулирования игры?** **Перерывы в ходе игры** Собрание до начала соревнований Собрание и анализ после игры Отработка плана игры
1.4	*Выберите правильный вариант ответа* **Сколько спортсменов входит в состав команды на чемпионате России по бильярду?** **4 человека** 3 человека 2 человека 5 человек
2.1	*Выберите правильный вариант ответа*. **Психолого-педагогические средства восстановления?**

	Рациональное использование тренировочных и соревновательных нагрузок, использование оптимальной продолжительности отдыха, применение психорегулирующей тренировки Специализированное питание Фарм поддержка Гигиена спортивной деятельности
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какие формы записи для оценки игровых действий Вы знаете?** **Статистическая форма, графическая форма, стенографическая форма, видеозапись** Кинотелевизионный метод Магнитофонная запись Урочная форма
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Как определить интенсивность игры? **по результатам измерения ЧСС участников игры** по самочувствию участников игры по интересу, вызванному игровой деятельностью у участников по продолжительности игры
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* **В каких единицах измеряется эффективность игровых действий?** **В процентах** В количестве действий В баллах В условных единицах
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* **На основании чего устанавливаются нормативные требования по основным компонентам спортивного мастерства спортсменов в ННВС?** **На основании модельных характеристик** На основании изучения литературы На основании анализа педагогических наблюдений и психологического анкетирования После тестирования физической подготовленности
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* **Совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований - это?** **Тактика** Эффективность Управление Методика
3.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой из перечисленных комплексов относится к техническим средствам тренировочного процесса при подготовке спортсменов в ННВС? **специальное оборудование, инвентарь, тренажёры, регистрационная аппаратура, демонстрационные аппараты** гимнастическое оборудование, спортивный зал, тренажёры тренажёры для развития физических качеств, тренажёры для обучения и совершенствования техники и тактики игры демонстрационные аппараты, позволяющие воспроизвести технику и тактику игры ННВС, инвентарь
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* **Методы интегральной подготовки?** **Сопряженный метод, игровой и соревновательный** Расчленённый метод Равномерный метод Педагогическое наблюдение

Вариант **2**

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* **На основании какой информации о сопернике тренер разрабатывает план игры?** **Данные о тактических системах игры соперника, стартовый состав, варианты нападения и защиты** Данных о морфологических особенностях команды соперника Данных о теоретической подготовленности команды соперника Данных и состоянии здоровья
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* **Схема разбора игры своей команды после ее окончания?** **Выполнение главной тактической задачи; оценка установок игрокам (дисциплина, ответственность, целеустремленность); оценка технико-тактических показателей (сопоставление с модельными показателями), анализ причин победы или поражения** Решение организационных вопросов по режиму Разработка и анализ принципов комплектования стартового состава Беседа, установка на следующую игру
1.3	*Выберите правильный вариант ответа.* **Стратегическое управление командой предполагает?** **Руководство командой в серии подготовительных и контрольных состязаний на протяжении всей подготовки к основному соревнованию сезона, а также управление командой в последующих соревнованиях** Руководство командой в товарищеских играх в подготовительном периоде Руководство командой в одной календарной игре Корректировка тактики перед началом состязаний
1.4	*Выберите правильный вариант ответа.* **Современные тенденции в совершенствование физической подготовки?** **Акцент при подготовке к соревнованиям на атлетизм спортсменов, развитие скоростно-силовых качеств.** Акцент на развитие координационных способностей Специальной гибкости Частоты перемещений
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* **Что включает в себя контроль игровой и соревновательной деятельности?** **Оценку эффективности игры, оценку тактического рисунка игры, видеозапись игр** Медико-биологический контроль Оценку функциональной подготовленности Техническую оснащенность
2.2	*Выберите правильный вариант ответа*. **Медицинские средства восстановления?** **Вибро и гидро массаж, водные процедуры, рациональное питание, витаминизация и фармакологические средства.** Рациональное использование тренировочных и соревновательных нагрузок, использование оптимальной продолжительности отдыха, применение психорегулирующей тренировки Активный и пассивный отдых Аутогенная тренировка
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* **В каких единицах измеряется результативность игровых действий?** **В процентах** В количестве действий

	В баллах В условных единицах
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Сколько основных точек удара по битку есть в бильярде? **9 точек** 5 точек 4 точки 3 точки
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* **Что означает принцип прогрессирования?** **Построение тренировочного процесса должно обеспечивать рост тренированности спортсменов (усложняются задания, увеличивается объем и интенсивность нагрузок)** Сохранение и утрата спортивной формы Умение контролировать свою деятельность Специализация по функциям
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* **Как подбираются средства при проведении силовой тренировки круговым методом?** **Упражнения выполняются серийно по тренирующему воздействию на тренажерах в порядке последовательной смены станций** Упражнения выполняются произвольно без учета воздействия Упражнения выполняются с малым весом, без учета воздействия Параметры физической нагрузки не постоянны
3.3	*Выберите правильный вариант ответа.* **Методы для совершенствования тактики игры?** **Анализ действий; совершенствования действий; метод моделирующий фрагменты соревновательной деятельности** Разучивание в целом и по частям Повторный и равномерный методы Педагогическое наблюдение
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* **Интегральная подготовка представляет собой?** **Систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов.** Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в игре Методические приемы и методические указания Двусторонние игры

Критерии оценки контрольной работы:

Итоговая сумма баллов складывается исходя из содержания, качества структуры и оформления работы. По результатам выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Критерии оценки:

30 баллов – четко, последовательно, доказательно представлено основное содержание работы. Показано свободное владение сущностью проблематики, терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи, межпредметные и междисциплинарные связи. Демонстрируется чёткая авторская позиция. Ответ излагается языком науки. Даны полные, развёрнутые, доказательные ответы на вопросы. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.

29 баллов – четко, последовательно, доказательно представлено основное содержание работы. Показано свободное владение сущностью проблематики, терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные и межпредметные связи. Демонстрируется авторская позиция; ответ излагается литературным языком; даны полные, развёрнутые, доказательные ответы на вопросы. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.

28 баллов - четко, последовательно, доказательно представлено основное содержание работы. Показано свободное владение сущностью проблематики, терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные и межпредметные связи.

Ответ излагается литературным языком; даны полные, развёрнутые, доказательные ответы на вопросы. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы количество источников литературы.
27 – баллов - четко, последовательно, доказательно представлено основное содержание работы. Показано свободное владение сущностью проблематики, терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи. Ответ излагается литературным языком; даны полные, развёрнутые, доказательные ответы на вопросы. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
26 баллов – последовательно, доказательно представлено основное содержание работы. Показано достаточное владение сущностью проблематики, терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи. Ответ излагается литературным языком; даны достаточно полные и доказательные ответы на вопросы. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
25 баллов - последовательно и доказательно представлено основное содержание работы. Полностью показано владение сущностью проблематики, отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления. Присутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление не требует коррекции; даны полные ответы на все поставленные вопросы, достаточно аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
24 балла - последовательно и доказательно представлено основное содержание работы. Полностью показано владение сущностью проблематики, отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления. Отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление не требует коррекции; даны полные ответы на все поставленные вопросы, достаточно аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
23 балла - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы. Полностью показано владение сущностью проблематики, отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление не требует коррекции. Даны полные ответы на все поставленные вопросы, но не достаточно аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
22 балла - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы. Полностью показано владение сущностью проблематики, отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует незначительной коррекции; даны полные ответы на все поставленные вопросы, но не достаточно аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
21 балл - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, но отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции. Речевое оформление требует незначительной коррекции; даны полные ответы на все поставленные вопросы, но не достаточно аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
20 баллов - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, но отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции; даны ответы на все поставленные вопросы, но не аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует его тематике, используется достаточное количество источников литературы.
19 баллов - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы; не полностью показано владение сущностью проблематики, но отмечается хорошее владение терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции. Даны ответы не на все поставленные вопросы, отсутствует аргументация. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
18 баллов - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции;

речевое оформление требует коррекции; даны ответы не на все поставленные вопросы, отсутствует аргументация. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.

17 баллов - достаточно последовательно, но недостаточно доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции. Даны ответы не на все поставленные вопросы, отсутствует аргументация. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.

16 баллов - недостаточно последовательно и доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления. Отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции; даны ответы не на все поставленные вопросы, отсутствует аргументация. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике. Используется достаточное количество источников литературы.

15 баллов - недостаточно последовательно и доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, терминологией. Не продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления. Отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции; даны ответы не на все поставленные вопросы, отсутствует аргументация. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике. Используется достаточное количество источников литературы

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

VI семестр - зачет

1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки в ННВС.
2. Общеразвивающие средства спортивной тренировки в ННВС.
3. Специально-подготовительные средства спортивной тренировки в ННВС.
4. Методы, применяемые в спортивной тренировке: повторный, равномерный, непрерывный, интервальный.
5. Методы спортивной тренировки в ННВС.
6. Средства тренировки спортсменов в ННВС.
7. Индивидуализация средств и методов тренировки спортсменов в ННВС.
8. Понятие нагрузки в ННВС. Виды тренировочного эффекта: «текущий» и «отставленный».
9. Особенности совершенствования двигательных качеств в ННВС у спортсменов различного возраста.
10. Основные двигательные качества и умения в ННВС, их взаимосвязь.
11. Контроль динамики двигательных качеств в ННВС в тренировочном процессе.
12. Показатели уровня развития двигательных качеств, умений и навыков в ННВС.
13. Формы проявления выносливости.
14. Механизмы развития выносливости.
15. Особенности развития выносливости в ННВС.
16. Формы проявления координационных способностей.
17. Механизмы развития координационных способностей.
18. Особенности развития координационных способностей в ННВС.
19. Формы проявления скоростных способностей.
20. Механизмы развития скоростных способностей.
21. Особенности развития скоростных способностей в ННВС.
22. Формы проявления силовых способностей.
23. Механизмы развития силовых способностей.
24. Особенности развития силовых способностей в ННВС.
25. Формы проявления гибкости.
26. Механизмы развития гибкости.
27. Особенности развития гибкости в ННВС.
28. Комплексное развитие двигательных способностей в ННВС на начальном уровне подготовки спортсменов.
29. Комплексное развитие двигательных способностей в ННВС на 1-ом уровне подготовки спортсменов.
30. Комплексное развитие двигательных способностей в ННВС на 2-ом уровне подготовки спортсменов.
31. Комплексное развитие двигательных способностей в ННВС на 3-ем уровне подготовки спортсменов.

32.Комплексная двигательно-техническая подготовка в ННВС на начальном уровне подготовке спортсменов.
33. Комплексная двигательно-техническая подготовка в ННВС на 1-ом уровне подготовке спортсменов.
34.Комплексная двигательно-техническая подготовка в ННВС на 2-ом уровне подготовке спортсменов.
35. Комплексная двигательно-техническая подготовка в ННВС на 3-ем уровне подготовке спортсменов.
36. Системы для обучения и совершенствования техники ННВС, применяемые на тренировки у спортсменов различного возраста.
37. Характеристика «Линейной» системы для обучения и совершенствования техники ННВС.
38. Характеристика «Блоковой» системы для обучения и совершенствования техники ННВС.
39. Характеристика «Циркуляционной» системы для обучения и совершенствования техники ННВС.
40. Характеристика «Канальной» системы для обучения и совершенствования техники ННВС.
41. Характеристика «Зонной» системы для обучения и совершенствования техники ННВС
42. Особенности применения «Линейной» системы для обучения спортсменов различного возраста.
43. Особенности применения «Блоковой» системы для обучения спортсменов различного возраста.
44. Особенности применения «Циркуляционной» системы для обучения спортсменов различного возраста.
45. Особенности применения «Канальной» системы для обучения спортсменов различного возраста.
46. Особенности применения «Зонной» системы для обучения спортсменов различного возраста.
47. Отбор как многоэтапный сложный процесс.
48. Спортивно-педагогические методы спортивного отбора.
49. Психологические методы спортивного отбора.
50. Спортивно-педагогические методы спортивного отбора.

VII семестр з/о- зачет

1. Приведите пример содержания и структуры отдельного тренировочного занятия по ННВС.
2. Структура и типы микроциклов в ННВС. Собственно тренировочные микроциклы в ННВС.
3. Структура и типы микроциклов в ННВС. Предсоревновательные микроциклы в ННВС.
4. Структура и типы микроциклов в ННВС. Соревновательные микроциклы в ННВС.
5. Структура и типы микроциклов в ННВС. Восстановительные микроциклы в ННВС.
6. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Общеподготовительный мезоцикл в ННВС
7. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Специально-подготовительный мезоцикл в ННВС.
8. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Контрольно-подготовительный мезоцикл в ННВС.
9. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Предсоревновательный мезоцикл в ННВС.
10. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Соревновательный мезоцикл в ННВС.
11. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Восстановительный мезоцикл в ННВС.
12. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Восстановительно-поддерживающий мезоцикл в ННВС.
13. Структура годичного цикла в ННВС. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды.
14. Структура многолетней подготовки Спортсменов в ННВС.
15. Особенности планирования структуры базового микроцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
16. Особенности планирования структуры ударного микроцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
17. Особенности планирования структуры восстановительного микроцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
18. Особенности планирования структуры контрольного микроцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
19. Особенности планирования структуры предсоревновательного микроцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
20. Особенности планирования структуры соревновательного микроцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
21. Особенности планирования структуры общеподготовительного мезоцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
22. Особенности планирования структуры специально-подготовительного мезоцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.

23. Особенности планирования структуры контрольно-подготовительного мезоцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
24. Особенности планирования структуры предсоревновательного мезоцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
25. Особенности планирования структуры соревновательного мезоцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
26. Особенности планирования структуры восстановительного мезоцикла для Спортсменов в ННВС различных возрастов.
27. Особенности планирования годичного цикла в соответствии с календарём соревнований для спортсменов начального уровня подготовки.
28. Особенности планирования годичного цикла в соответствии с календарём соревнований для спортсменов 1-го уровня подготовки.
29. Особенности планирования годичного цикла в соответствии с календарём соревнований для спортсменов 2-го уровня подготовки.
30. Особенности планирования годичного цикла в соответствии с календарём соревнований для спортсменов 3-го уровня подготовки.
31. Планирование и программирование структуры многолетней подготовки для Спортсменов в ННВС высокого уровня.
32. Особенности планирования микроциклов различной направленности в ННВС.
33. Особенности планирования мезоциклов различной направленности в ННВС.
34. Особенности планирования годичного цикла подготовки в ННВС.
35. Планирование учебно-тренировочных сборов (УТС) различной направленности. Их место в годичном цикле подготовки.
36. Планирование восстановительного УТС. Его место в годичном цикле подготовки. Микроциклы восстановительного УТС различной направленности.
37. Планирование общеподготовительного УТС. Его место в годичном цикле подготовки. Микроциклы общеподготовительного УТС различной направленности.
38. Планирование специально-подготовительного УТС. Его место в годичном цикле подготовки. Микроциклы специально-подготовительного УТС различной направленности.
39. Планирование предсоревновательного УТС. Его место в годичном цикле подготовки. Микроциклы предсоревновательного УТС различной направленности.
40. Планирование контрольно-подготовительного УТС. Его место в годичном цикле подготовки. Микроциклы контрольно-подготовительного УТС различной направленности.
41. Особенности планирования УТС для спортсменов начального уровня подготовки.
42. Особенности планирования УТС для спортсменов 1 уровня подготовки.
43. Особенности планирования УТС для спортсменов 2 уровня подготовки.
44. Особенности планирования УТС для спортсменов 3 уровня подготовки.
45. Особенности перспективного планирования для спортсменов различного уровня подготовки.
46. Контроль эффективности игровых действий Спортсменов в ННВС, технических показателей игроков и команд.
47. Контроль переносимости соревновательных нагрузок в ННВС.
48.Учет в процессе подготовки Спортсменов в ННВС: его роль, виды, документы и их содержание.
49.Документы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена.
50. Педагогический контроль и учет при подготовке Спортсменов в ННВС: его роль в тренировочном процессе, разделы и их содержание.

VIII семестр з/о - зачет

1. Организация научно-исследовательской работы студентов ВУЗов физической культуры. Тематика исследований.
2. Виды научных работ. Организация проведения педагогического эксперимента.
3. Общая характеристика видов подготовки в ННВС.
4. Общефизическая подготовка (ОФП) в ННВС. Задачи, средства и методы.
5. Специально-физическая подготовка (СФП) в ННВС. Виды, задачи, средства и методы.
6. Техническая подготовка в ННВС. Особенности технической подготовки в ННВС.
7. Индивидуальная техника. Виды, средства, методика обучения и совершенствования.
8. Техника групповых взаимодействий. Виды, средства, методика обучения и совершенствования.

9. Коллективная техника. Виды, средства, методика обучения и совершенствования.
10. Командная техника. Виды, средства, методика обучения и совершенствования.
11. Тактическая подготовка в ННВС. Особенности тактической подготовки в ННВС.
12. Индивидуальная тактическая подготовка. Виды, задачи, методика обучения и совершенствования.
13. Командная тактическая подготовка. Виды, задачи, методика обучения и совершенствования.
14. Игровая подготовка. Виды, задачи, методика.
15. Психологическая и интеллектуальная подготовка. Виды, задачи, методика.
16. Место ОФП в структуре годичного цикла подготовки спортсменов различного уровня.
17. Место СФП в структуре годичного цикла подготовки спортсменов различного уровня.
18. Соотношение ОФП и СФП в структуре годичного цикла подготовки спортсменов различного уровня.
19. ОФП в общеподготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных двигательных способностей.
20. ОФП и СФП в специально-подготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных и специальных двигательных способностей.
21. ОФП и СФП в контрольно-подготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных и специальных двигательных способностей. ОФП в общеподготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных двигательных способностей.
22. ОФП и СФП в предсоревновательном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных и специальных двигательных способностей.
23. ОФП и СФП в соревновательном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных и специальных двигательных способностей.
24. Соотношение технической и тактической подготовки в структуре годичного цикла спортсменов различного уровня.
25. Техническая подготовка в общеподготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика обучения и совершенствования.
26. Техническая и тактическая подготовка в специально-подготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика обучения и совершенствования.
27. Техническая и тактическая подготовка в контрольно-подготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика обучения и совершенствования.
28. Техническая и тактическая подготовка в предсоревновательном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика обучения и совершенствования.
29. Техническая и тактическая подготовка в соревновательном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика обучения и совершенствования.
30. Интегральная и игровая подготовка в структуре годичного цикла подготовки спортсменов различного уровня.
31. Контрольные нормативы для тестирования ОФП и СФП Спортсменов в ННВС. Задачи тестировании ОФП и СФП.
32. Особенности тестирования ОФП и СФП спортсменов различного возраста. Динамика изменения результатов тестирования.
33. Контрольные нормативы для тестирования технической подготовки Спортсменов в ННВС. Задачи тестирования технической подготовки Спортсменов в ННВС.
34. Особенности тестирования технической подготовки спортсменов различного возраста. Динамика изменения результатов тестирования.
35. Тестирование игровой подготовки. Тест-матчи. Способы анализа игровой деятельности.
36. Методика расчёта коэффициента эффективности (КЭ) игровой подготовки Спортсменов в ННВС различного игрового амплуа.
37. Методика расчёта коэффициента активности (КА) игровой подготовки Спортсменов в ННВС различного игрового амплуа.
38. Методика расчёта коэффициента результативности (КР) действий Спортсменов в ННВС различного игрового амплуа в различных зонах поля.
39. Определения интегрального показателя нагрузки при планировании тренировочного занятия, микроциклов различной направленности.
40. Особенности набора детей в группы начальной подготовки. Основные критерии набора детей в ННВС.
41. Инструменты набора и особенности селекции детей в группах начальной подготовки.
42. Особенности спортивного отбора игроков различного игрового амплуа в команду ННВС.
43. Критерии отбора в команду ННВС игроков различных игровых позиций по ОФП.
44. Критерии отбора в команду ННВС игроков различных игровых позиций по психологическим аспектам.
45. Критерии отбора в команду ННВС игроков различных игровых позиций по социальным аспектам.
46. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Общеподготовительный мезоцикл в ННВС
47. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Специально-подготовительный мезоцикл в ННВС.
48. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Контрольно-подготовительный мезоцикл в ННВС.
49. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Предсоревновательный мезоцикл в ННВС.
50. Типы и структуры мезоциклов в ННВС. Соревновательный мезоцикл в ННВС.

IX семестр з/о - экзамен

1. Организация научно-исследовательской работы студентов ВУЗов физической культуры. Тематика исследований.
2. Виды научных работ. Организация проведения педагогического эксперимента.
3. Общая характеристика видов подготовки в ННВС.
4. Общефизическая подготовка (ОФП) в ННВС. Задачи, средства и методы.
5. Специально-физическая подготовка (СФП) в ННВС. Виды, задачи, средства и методы.
6. Техническая подготовка в ННВС. Особенности технической подготовки в ННВС.
7. Индивидуальная техника. Виды, средства, методика обучения и совершенствования.
8. Техника групповых взаимодействий. Виды, средства, методика обучения и совершенствования.
9. Коллективная техника. Виды, средства, методика обучения и совершенствования.
10. Командная техника. Виды, средства, методика обучения и совершенствования.
11. Тактическая подготовка в ННВС. Особенности тактической подготовки в ННВС.
12. Индивидуальная тактическая подготовка. Виды, задачи, методика обучения и совершенствования.
13. Командная тактическая подготовка. Виды, задачи, методика обучения и совершенствования.
14. Игровая подготовка. Виды, задачи, методика.
15. Психологическая и интеллектуальная подготовка. Виды, задачи, методика.
16. Место ОФП в структуре годичного цикла подготовки спортсменов различного уровня.
17. Место СФП в структуре годичного цикла подготовки спортсменов различного уровня.
18. Соотношение ОФП и СФП в структуре годичного цикла подготовки спортсменов различного уровня.
19. ОФП в общеподготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных двигательных способностей.
20. ОФП и СФП в специально-подготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных и специальных двигательных способностей.
21. ОФП и СФП в контрольно-подготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных и специальных двигательных способностей. ОФП в общеподготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных двигательных способностей.
22. ОФП и СФП в предсоревновательном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных и специальных двигательных способностей.
23. ОФП и СФП в соревновательном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика развития основных и специальных двигательных способностей.
24. Соотношение технической и тактической подготовки в структуре годичного цикла спортсменов различного уровня.
25. Техническая подготовка в общеподготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика обучения и совершенствования.
26. Техническая и тактическая подготовка в специально-подготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика обучения и совершенствования.
27. Техническая и тактическая подготовка в контрольно-подготовительном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика обучения и совершенствования.
28. Техническая и тактическая подготовка в предсоревновательном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика обучения и совершенствования.
29. Техническая и тактическая подготовка в соревновательном мезоцикле. Виды, задачи, средства, методика обучения и совершенствования.
30. Интегральная и игровая подготовка в структуре годичного цикла подготовки спортсменов различного уровня.
31. Контрольные нормативы для тестирования ОФП и СФП Спортсменов в ННВС. Задачи тестировании ОФП и СФП.
32. Особенности тестирования ОФП и СФП спортсменов различного возраста. Динамика изменения результатов тестирования.
33. Контрольные нормативы для тестирования технической подготовки Спортсменов в ННВС. Задачи тестирования технической подготовки Спортсменов в ННВС.
34. Особенности тестирования технической подготовки спортсменов различного возраста. Динамика изменения результатов тестирования.
35. Тестирование игровой подготовки. Тест-матчи. Способы анализа игровой деятельности.
36. Методика расчёта коэффициента эффективности (КЭ) игровой подготовки Спортсменов в ННВС различного игрового амплуа.
37. Методика расчёта коэффициента активности (КА) игровой подготовки Спортсменов в ННВС различного игрового амплуа.

38. Методика расчёта коэффициента результативности (КР) действий Спортсменов в ННВС различного игрового амплуа в различных зонах поля.
39. Определения интегрального показателя нагрузки при планировании тренировочного занятия, микроциклов различной направленности.
40. Особенности набора детей в группы начальной подготовки. Основные критерии набора детей в ННВС.
41. Инструменты набора и особенности селекции детей в группах начальной подготовки.
42. Особенности спортивного отбора игроков различного игрового амплуа в команду ННВС.
43. Критерии отбора в команду ННВС игроков различных игровых позиций по ОФП.
44. Критерии отбора в команду ННВС игроков различных игровых позиций по психологическим аспектам.
45. Критерии отбора в команду ННВС.
46. Принцип углублённой специализации.
47. Принцип индивидуализации тренировочного процесса.
48. Принцип адаптации к тренировочным нагрузкам.
49. Принцип постепенности увеличения тренировочной нагрузки.
50. Принцип волнообразности нарастания тренировочной нагрузки.

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ННВС)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к опросу

Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ студента должен представлять собой развёрнутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

При подготовке к устному опросу нужно, прежде всего, просмотреть конспект лекций и отметить в нем имеющиеся вопросы. Если какие–то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений. Также при подготовке к устному опросу следует просмотреть конспект практических занятий и выделить в практические задания, относящиеся к данному разделу. Если какие-то отдельные нюансы темы не были разобраны на занятиях, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений, в том числе с использованием интернет ресурсов. Полезно самостоятельно проговорить несколько типичных заданий по соответствующему разделу.

При подготовке к письменному опросу студент должен внимательно изучить материалы лекции, а также дополнительные материалы по заявленной теме. При изучении материала студент должен убедиться, что хорошо понимает основную терминологию темы, умеет ее использовать в нужном контексте. Желательно составить краткий конспект ответа на предполагаемые вопросы письменной работы, чтобы убедиться в том, что студент владеет материалом и может аргументировано, логично и грамотно письменно изложить ответ на вопрос. Следует обратить особое внимание на написание профессиональных терминов, чтобы избегать грамматических ошибок в работе.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа предусматривает владение студентами знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации по разработке и оформлению различных видов документов по ИВС, демонстрации умений использовать формы письменной речи. Контрольная работа проводится в письменном виде и содержит два (три) вопроса. Оценка результатов контрольной работы осуществляется с учетом представленных в программе критериев оценки.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ,
КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 15 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные

умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту магистратуры рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 7 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимальное количество баллов.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Структура и оформление	
Характеристика	Баллы
Объём контрольной составляет 12 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	15
Объём контрольной составляет 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	16
Объём контрольной составляет более 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	17
Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	18
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	19
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	20
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки.	21
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	22
Реферирование только рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	23
Реферирование рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	24

Реферирование 5 рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники. Недостаточно последовательный доклад, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно	25
Реферирование 8 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	26
Реферирование более 10 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	27
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. При присутствии ошибок в изложении ответа на дополнительные вопросы, студент исправляет их самостоятельно.	28
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Ответы на дополнительные вопросы точны и корректны.	29
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Легко ориентируется в материале доклада, отвечает на вопросы быстро и корректно.	30

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению задания по учебной практике

Учебная практика студентов состоит из двух частей: конспекта (или фрагмента конспекта) урока и самостоятельного проведения намеченного плана в соответствии с темой выполняемого задания.

Конспект урока — запись в кратком виде содержания урока. Структура конспекта должна отвечать принятым в НГУ им. П.Ф. Лесгафта требованиям к его написанию. При оформлении конспекта студент обязан пользоваться рекомендованной преподавателем литературой, записями семинарских занятий по изучаемой теме. Студент может пользоваться информацией из дополнительных источников, включая интернет.

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА
КОНСПЕКТА

ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики спортивных игр

Конспект проведения тренировочного занятия (фрагмента ТЗ: подготовительной части, основной части, заключительной части, и т.д.).

Тема задания:

Общие задачи тренировочного занятия:

Исполнитель:
студент 1курса, 102 группы
Петров Николай Иванович

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ КОНСПЕКТА

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

Самостоятельное проведение урока или ТЗ (фрагмента урока, фрагмента ТЗ). Главной особенностью самостоятельного проведения урока является: руководство студентом в течение точно установленного времени, в специально отведенном месте, коллективной двигательной относительно однородной по составу учебной группы (спортивной специализации) студентов. При проведении урока студент должен решать следующие требования:

1. Подготовить место занятия и инвентарь.
2. Организовать методику обучения и воспитания.
3. Соблюдать регламента ТЗ.
4. Правильно выбирать место при руководстве группой.
5. Рациональность размещение учащихся.
6. Подавать команды и распоряжения, владеть голосом, уверенно держаться перед группой.
7. Использовать оптимальные для решения задач методы организации учебной работы.
8. Конкретизировать и разъяснять задачи.
9. Правильно дозировать нагрузку и вносить коррективы в собственные действия в случае необходимости.
10. Повторять упражнения для достижения учебного эффекта.
11. Осуществлять показ упражнений и техники выполнения двигательного действия.
12. Соблюдать методическую последовательности в обучении.
13. Давать указания по устранению ошибок при выполнении двигательных действий.
14. Продуктивно использовать время при показе и объяснении учебного материала.
15. Оценить работы студентов группы на ТЗ.
16. Оценить и проанализировать собственные действия с точки зрения теории и методики избранного вида спорта.

Методические указания по подготовке докладов по учебным темам

Доклад — продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Доклад должен состоять из введения, основной и заключительной частей.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Доклад следует начинать с сообщения и краткого обоснования выбора темы (важность, актуальность) и формулировки цели работы. Затем, в последовательности, установленной логикой (планом доклада) раскрыть основное содержание темы, обращая особое внимание на наиболее важные и интересные результаты. Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура может опираться на демонстрацию визуальных материалов (презентацию).

Заключение – это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

После завершения доклада студенту задают вопросы, непосредственно связанные с темой.

Правила подготовки и выступления с докладом:

1. Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме занятия.
2. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям ВУЗа и быть указаны в докладе.
3. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении или выборе темы.
4. Работа студента над докладом включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут.
5. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей.
6. Обобщить материал и сделать выводы в заключении.
7. Доклад может сопровождаться презентацией, которая должна быть достаточной, но не чрезмерной.
8. Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное преподавателем время и в срок.

Методические указания по подготовке презентаций и пр.

1. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.
2. Работа студента над презентацией включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут.
3. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей.
4. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение самостоятельно обобщить материал и сделать выводы в заключении.
5. Докладом также может стать презентация реферата студента, соответствующая теме занятия.

Инструкция докладчикам и содокладчикам

Докладчики и содокладчики – основные действующие лица. Они во многом определяют содержание, стиль, активность данного занятия. Сложность в том, что докладчики и содокладчики должны знать и уметь очень многое:

- ✓ сообщать новую информацию,
- ✓ использовать технические средства,
- ✓ знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации (семинара),
- ✓ уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы,
- ✓ четко выполнять установленный регламент: докладчик – 10 мин.; содокладчик – 5 мин.; дискуссия – 10 мин.,
- ✓ иметь представление о композиционной структуре доклада.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название презентации (доклада),
- сообщение основной идеи,
- современную оценку предмета изложения,
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов,
- живую интересную форму изложения,
- акцентирование оригинальности подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных и визуальных материалов.

Заключение – это ясное четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ПАРУСНЫЙ СПОРТ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы по направлению подготовки бакалавриата
49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность
в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
К.п.н., Русакова И.В.
доцент Томашев Н.М.

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить

	ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном	структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в

	формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа

	организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		**-**						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:											
Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1 ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1	Технология отбора в ИВС	Виды и критерии отбора в ИВС. Тестирование при проведении различных видов отбора в ИВС. Контрольно-переводные нормативы для спортсменов ИВС различной квалификации. Парусные регаты как способ пропаганды занятий ИВС.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом
2	Технологии обучения яхтсменов управлению яхтой	Обучение элементам Тенденции развития ИВС. Изменения в правилах соревнований.	
3	Технологии подготовки к соревнованиям в ИВС	Этапы подготовки спортсменов. Основные компоненты системы подготовки спортсменов. Система управления в парусном спорте в стране и в мире. Особенности режима дня и питания спортсменов. Нагрузка, отдых и восстановление в ИВС. Планирование тренировочного процесса в ИВС. Организация соревнований по ИВС. Документы, необходимые для проведения	

		соревнований по ИВС. Проведение соревнований по ИВС.	или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов,
4	Технологии научной работы студента	Технология научного исследования. Методы научного исследования. **Педагогический эксперимент.** Технология обработки полученной в ходе исследования информации. Технология представления результатов научного исследования в виде глав ВКР, доклада и презентации. Технология написания выпускной квалификационной работы.	

			спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание семинарских занятий	Кол-во часов
	6 семестр	
3	**Семинарское занятие 1:** «Подготовка спортсменов высокой квалификации как многолетний управляемый процесс»	2
4	**Семинарское занятие 2:** «НИРС»	2
4	**Семинарское занятие 3:** «НИРС»	2
4	**Семинарское занятие 4:** «НИРС»	2
3	**Семинарское занятие 5:** «Изменения в правилах соревнований»	2
1	**Семинарские занятия 6-7:** «Отбор детей для занятий ИВС (критерии, тестирование, основные положения, которые необходимо учитывать при отборе)»	4
1	**Семинарское занятие 8:** «Отбор (тестирование)»	2
1	**Семинарское занятие** 9: «Отбор (тестирование и переводные нормативы в группах НП)»	2
1	**Семинарское занятие 10:** «Отбор (тестирование и переводные нормативы в группах ТЭ)»	2
1	**Семинарское занятие 11:** «Отбор (тестирование и переводные нормативы в группах ССМ и ВСМ)»	2
2	**Семинарское занятие 12:** «Тенденции развития парусного спорта в мире». **ТК 1** - письменный опрос по темам лекций №№	2

	1, 2, 3	
2	**Семинарское занятие 13:** «Тенденции развития структурных групп в парусном спорте в нашей стране»	2
2	**Семинарское занятие 14:** «Анализ техники управления яхтой класса «Оптимист»	2
2	**Семинарское занятие 15:** «Анализ техники управления яхтой класса «Зум 8»	2
2	**Семинарское занятие 16:** «Анализ техники управления яхтой класса «Лазер»	2
2	**Семинарское занятие 17-20: «**Анализ техники управления яхтой-двойкой (на примере классов «420», «470», «29-ий». «49 er», «Накра»)»	2
2		2
2		2
2		2
2	**Семинарское занятие 21: ТК 2** обучение элементам nтехники управления	2
2	**Семинарское занятие 22: ТК 2** обучение элементам техники управления	2
2	**Семинарское занятие 23:** «Тенденции развития олимпийского парусного спорта»	2
2	**Семинарское занятие 24-25:** «Методика обучения техники управления швертботом класса «Оптимист»	4
2	**Семинарское занятие 26-27:** «Методика обучения техники управления швертботом класса «Зум 8»	4
2	**Семинарское занятие 28-29:** «Методика обучения техники управления швертботом класса «Лазер»	4
2	**Семинарское занятие 30-31:** «Методика обучения техники управления швертботом класса «420»	4
2	**Семинарское занятие 32-33:** «Методика обучения техники управления швертботом класса «470»	4
2	**Семинарское занятие 34-35:** «Методика обучения техники управления швертботом класса «29-ий»	4
2	**Семинарское занятие 36-37:** «Методика обучения техники управления швертботом класса «49-er»	4
2	**Семинарское занятие 38-39:** «Методика обучения техники управления швертботом класса «Парусная доска»	4
2	**Семинарское занятие 40:** Методика обучения техники управления швертботом класса «Оптимист» различных погодных условиях»	2
2	**Семинарское занятие 41:** «Методика обучения техники управления швертботом класса «Зум 8» в различных погодных условиях	2
2	**Семинарское занятие 42:** «Методика обучения техники управления швертботом класса «Лазер» в различных погодных условиях	2
2	**Семинарское занятие 43:** «Методика обучения техники управления швертботом класса «420» в различных погодных условиях	2
2	**Семинарское занятие 44:** Методика обучения постановке и уборке спинакера на разных курсах и в различных погодных условиях	2
2	**Семинарское занятие 45:** «Методика обучения техники управления швертботом класса «470» в различных погодных условиях	2
2	**Семинарское занятие 46:** Методика обучения постановке и уборке спинакера на разных курсах и в различных погодных	2

	условиях	
2	**Семинарское занятие 47:** «Методика обучения техники управления швертботом класса «29-ий»	2
2	**Семинарское занятие 48:** Методика обучения постановке и уборке генакера на разных курсах и в различных погодных условиях	2
2	**Семинарское занятие 49**: «Методика обучения техники управления швертботом класса «49-er» в различных погодных условиях	2
2	**Семинарское занятие 50:** Методика обучения постановке и уборке генакера на разных курсах и в различных погодных условиях	2
2	**Семинарское занятие 51:** «Методика обучения техники управления швертботом класса «Парусная доска» в различных погодных условиях	2
2	**Семинарское занятие 52:** Правила парусных гонок, правило 42	2
2	**Семинарское занятие 53:** Правила парусных гонок, правило 42	2
4	**Семинарские занятия 54-55:** «НИРС». Рубежный контроль (каф)	4
	Итого часов:	**110**
	7 семестр	
3	**Семинарские занятия 1-2:** «Нагрузка, отдых и восстановление в ИВС»	4
3	**Семинарские занятия 3-4:** «Планирование спортивной работы в ИВС. Изучение стандарта тренера»	4
3	**Семинарское занятие 5:** «Составление плана-графика тренировочного процесса»	2
4	**Семинарские занятия 6-7:** «НИРС: подготовка к сдаче 1,2 главы» **ТК 1** письменная работа (документы планирования)	4
2	**Семинарские занятия 8-24:** «Технологии подготовки яхтсменов к соревнованиям (с учетом возрастных особенностей)» **ТК 2-3** разработка программы подготовки яхтсмена	34
2	**Семинарское занятие 25:** «Требования к составлению индивидуального плана подготовки яхтсмена»	2
2	**Семинарские занятия 26-34:** «Составление индивидуального плана тренировки яхтсмена» **ТК 4** разработка индивидуального плана для яхтсменов уровня1 разряда	18
2	**Семинарские занятия 35-39:** «Промежуточнй и итоговый контроль подготовленности яхтсмена» **ТК 5 и 6 -** проведение тестирования (промежуточное, итоговое), оформление протоколов тестирования	10
3	**Семинарское занятие 40:** «Изменения в правилах соревнований»	2
4	**Семинарское занятие 41-43:** С-4 «НИРС: Оформление 3 главы ВКР.»	6
	Итого часов:	**86**
	8 семестр	
3	**Семинарское занятие 1:** «Основные компоненты (факторы) системы подготовки спортсменов в стране»	2
3	**Семинарское занятие 2:** «Система управления парусным	2

	спортом в стране и мире»	
4	**Семинарское занятие 3:** «НИРС»	2
3	**Семинарское занятие 4:** «Анализ правил соревнований»	2
2	**Семинарские занятия 5-11:** «Проведение ТЗ для групп ССМ» **ТК 1**	14
2	**Семинарские занятия 12-18:** «Проведение ТЗ для групп ВСМ» **ТК 2**	14
3	**Семинарское занятие 19:** «Особенности режима дня и питания занимающихся ИВС» **ТК 3** письменная работа (защита реферата)	2
3	**Семинарское занятие 20:** «Составление режима дня и питания для занимающихся ИВС на разных этапах многолетнего процесса подготовки»	2
3	**Семинарское занятие 21:** «Массовые регаты и парусные соревнования	2
2	**Семинарское занятие 22:** «Подготовка положения, рабочей документации для проведения регаты» **ТК 4**-письменная работа: *подготовка документации для проведения соревнований: положение, программа, смета расходов, судейские записки, протоколы)*	2
2	**Семинарское занятие 23-27:** «Подготовка (проведение) парусной регаты» **ТК 5** – проведение парусной регаты	10
4	**Семинарское занятие 28-31:** «НИРС»	8
4	**Семинарское занятие 32:** «НИРС / ВКР (оформление иллюстративного материала)»	2
4	**Семинарское занятие 33-37:** «НИРС»	10
4	**Семинарское занятие 38-39:** «Подготовка доклада по ВКР»	4
4	**Семинарское занятие 40-41:** «Подготовка презентации по ВКР»	4
2	**Семинарские занятия 42:** «Проведение соревнований по парусному спорту и СФП» **ТК 6**-выпускная творческая работа студентов: организация и проведение соревнований по ИВС	2
2	**Семинарское занятие 43:** С-9 «Составление отчетной документации о проведенных соревнованиях»	2
	Итого часов:	**86**

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание семинарских занятий	Кол-во часов
	6 семестр	
3	**Семинарское занятие 1:** «Подготовка спортсменов высокой квалификации как многолетний управляемый процесс»	2
4	**Семинарское занятие 2:** «НИРС: подготовка и оформление 1-ой главы ВКР	2
1	**Семинарские занятия 3:** «Отбор детей для занятий ИВС (критерии, тестирование, основные положения, которые необходимо учитывать при отборе)»	2
1	**Семинарское занятие 4:** Отбор в парусном спорте (тестирование, контрольно-переводные нормативы в группах НП, ТЭ и ССМ)» **ТК 1** - устный опрос по темам лекций	2

2	**Семинарское занятие 5:** «Обучение элементам техники управления швертботом различных классов и в различных погодных условиях»	2
2	**Семинарское занятие 6:** «Обучение элементам» **ТК 2*** (проведение обучения); **ТК 3** (конспект). **Контрольная работа №1 по теме:** «Отбор детей для занятий парусным сопртом (критерии, тестирование, основные положения, которые необходимо учитывать при отборе)» - разработка процедуры отбора детей для занятий ИВС	2
	Итого часов:	**12**
	7 семестр	
3	**Семинарское занятие 1:** «Нагрузка, отдых и восстановление в ИВС»	2
4	**Семинарское занятие 2:** «НИРС: Методы научного исследования. Технология проведения педагогического эксперимента» **ТК 1** по теме лекции № 1. **Контрольная работа № 2 - «**Эволюция правил соревнований по ИВС»	2
4	**Семинарское занятие 3:** «НИРС: Оформление 2-ой главы ВКР. **ТК 3** – 1и2-ая главы ВКР»	2
2	**Семинарское занятие 4-6:** «Составление индивидуального плана подготовки яхтсмена» **ТК 2** - демонстрация 3-х соревновательных программ **ТК3** – устный опрос по теме: «Составление соревновательной программы по ИВС»	6
	Итого часов:	**12**
	8 семестр	
4	**Семинарское занятие 1:** «НИРС: Содержание 3 главы ВКР и иллюстративный материал»	2
2	**Семинарское занятие 2:** «Проведение тренировочных занятий с высококвалифицированными спортсменами». **Контрольная работка №3** – конспект ТЗ для спортсменов, тренирующихся на этапе ССМ	2
2	**Семинарское занятие 3:** «Содержание профессиональных стандартов «Тренер», «Спортивный судья», «Специалист по АДО», «Спортсмен». **НИРС: ТК 1**- 3-я глава ВКР (без результатов эксперимента)	2
2	**Семинарское занятие 4:** «Изучение ФССП по ИВС»	2
2	**Семинарское занятие 5:** «Составление плана-графика для высококвалифицированных спортсменов» ТК-2	2
2	**Семинарское занятие 6:** Судейство соревнований по ИВС (**ТК 3)** **Контрольная работа – Подготовка документов для получения звания «Спортивный судья 1 категории»**	2
	Итого часов:	**12**
	9 семестр	
3	**Семинарское занятие 1:** «Основные компоненты (факторы) системы подготовки спортсменов в стране»	2
4	**Семинарское занятие 2:** НИРС: обработка результатов, выводы, практические рекомендации, оформление работы	2
2	**Семинарское занятие 3-6:** Проведение фрагментов ТЗ для спортсменов групп ССМ и ВСМ **ТК 1*.**	2

	Контрольная работа № 4-конспект ТЗ для спортсменов тренирующихся на этапе ВСМ	
3	**Семинарское занятие 7:** «Подготовка документов, необходимых для проведения соревнований (положение, программа, смета расходов, судейские записки, протоколы, форма отчета)» **ТК2** - письменная работа (составление документов для проведения соревнований)	2
4	**Семинарское занятие 8:** «НИРС: подготовка доклада и презентации по ВКР»	2
3	**Семинарское занятие 9: ТК 4** – Проведение соревнований по парусному спорту. **ТК 5** – доклад и презентация по ВКР.	2
	Итого часов:	**18**

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Овершмидт, Х. Первый шаг к парусу. Морская практика для начинающих яхтсменов с вопросами и ответами [Текст] : [учебное пособие] / Х. Овершмидт, Р. Гливе; [пер. с нем. В. Алексеева]. - [Б. м.] : [б. и.], [2015?]. - 103 с. : ил.
2. Томилин, К.Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура и спорт" / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 218 с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Акименко, В.И. История развития парусного спорта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.И. Акименко, И.В. Русакова, Н.М. Томашов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. – 61 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Гладстоун, Б. Тактика парусных гонок / Б. Гладстоун; [пер. с англ. А. Филатова]. - [2-е изд.]. - М. : АЯКС-ПРЕСС, 2008. - 237 с. : ил.
3. Ильин, О. Практический английский язык для яхтсменов и всех, кто любит море и паруса [Текст] = Practical English for Sailors : [учебное пособие] / О. Ильин; Яхт-клуб Санкт-Петербурга. - 2-е изд., доп. и перераб. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. - 226 с. : ил.
4. Киселев, Ю.А. Современные тенденции в эволюции глиссирующих яхт открытого моря [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Ю.А. Киселев. - СПб., 2008. – 84 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Основные понятия и термины, используемые в парусном спорте [Электронный ресурс] : словарь / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; авт.- сост. А. Д. Старков, И. В. Русакова, Н. М. Томашов. - СПб. : [б. и.], 2010. – 58 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Слэтер, Ф. Гонки "Оптимистов" : [учеб. пособие] / Ф. Слэтер; пер. с англ. А. Филатова. - М. : АЯКС-ПРЕСС, 2008. - ил.
7. Томилин, К.Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных яхтсменов : учеб. пособие / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. - М. : Физическая культура, 2008. - 218 с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp

- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики водомоторного и парусных видов спорта (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (1 этаж, нежилое помещение №5) – Специализированная мебель: Учебный стол-7 шт.; скамья-8 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., телевизор TOMSON 21DX205S 21" (54см)-1шт., DVD проигрыватель SONI DVP-NS355/S-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.

Приложение 1
К рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТ

К рабочей программе дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ПАРУСНЫЙ СПОРТ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со

	организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при	спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей

	проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (парусный спорт)

Кафедра теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта

курс 3 семестр 6 (на 20 /20 учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1	1	Семинарское занятие: История развития парусного спорта	0/0	1	
2		ТК-1.. Реферат	**3/10**	4/11	1
3		Семинарское занятие: Основные термины и определения в парусном спорте	0/0	4/11	
4	1	Семинарское занятие: Значение парусного спорта как массового вида спорта в сфере физической культуры.	0/0	5/12	
5		Семинарское занятие: Роль и значение парусного спорта в формировании здорового образа жизни.	0/0	5/12	
6		ТК-2. Устный опрос. История развития парусного спорта.	**3/10**	8/22	1
7	1	Семинарское занятие: Выносливость как физическое качество. Методы и средства развития выносливости.	0/0	9/23	
8		Практическое занятие: Развитие выносливости средствами легкой атлетики.	0/0	9/23	
9		Практическое занятие: Развитие выносливости средствами легкой атлетики.	0/0	9/23	
10	1	Практическое занятие: Развитие выносливости средствами легкой атлетики.	0/0	10/24	
11		ТК-3. Тестирование. Оценка уровня развития выносливости. Бег 2 000 м.	**2/10**	12/34	
12	1	Семинарское занятие: Определение нагрузки занятия для развития выносливости с учетом уровня физической подготовленности занимающихся.	0/0	13/35	
13		Семинарское занятие: Определение нагрузки занятия для развития выносливости с учетом уровня физической подготовленности занимающихся.	0/0	13/35	
14	1	Практическое занятие: Развитие выносливости средствами легкой атлетики.	0/0	14/36	

15		Практическое занятие: Развитие выносливости средствами легкой атлетики.	0/0	14/36	
16		ТК-4. Тестирование. Оценка уровня развития выносливости. Бег 3 000 м.	**2/10**	16/46	
17	1	Практическое занятие: Развитие выносливости средствами легкой атлетики.	0/0	17/47	
18		Практическое занятие: Развитие выносливости средствами легкой атлетики.	0/0	17/47	
19		Практическое занятие: Развитие выносливости средствами легкой атлетики.	0/0	17/47	
20	1	Практическое занятие: Развитие выносливости средствами легкой атлетики.	0/0	18/48	
21		Практическое занятие: Развитие выносливости средствами легкой атлетики.	0/0	18/48	
22		Практическое занятие: Развитие выносливости средствами легкой атлетики.	0/0	18/48	
23		Семинарское занятие: Способы оценки развития уровня выносливости.	0/0	18/48	
24		Семинарское занятие: Способы оценки развития уровня выносливости.	0/0	18/48	
25		Семинарское занятие: Способы оценки развития уровня выносливости.	0/0	18/48	
26		ТК-5. Тестирование. Оценка уровня развития выносливости. Кросс.	**3/6**	21/54	1
27		Семинарское занятие: Правила и техника безопасности на занятиях по парусному спорту.	0/0	21/54	
28		ТК-6. Устный опрос. Техника безопасности при занятиях по парусному спорту.	**2/6**	23/60	1
РК-1. Реферат.			**5/10**	30/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			**22/30**	50/100	
Итоговая сумма баллов за 1семестр			**50/100**	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (парусный спорт)

Кафедра теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта

курс 4 семестр 7 (на 20 /20 учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*

Второй семестр					
1		Семинарское занятие: Средства и методы развития силовых способностей.	0/0	0	
2		Семинарское занятие: Средства и методы развития силовых способностей.	0/0	0	
3		Практическое занятие: Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	0	
4		Практическое занятие: Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	0	
5		ТК-1. Устный опрос. Методика развития силовых способностей.	**4/10**	4/10	2
6		Практическое занятие: Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	4/10	
7		Практическое занятие: Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	4/10	
8		ТК-2. Реферат	**5/10**	9/20	
9		Практическое занятие: Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	9/20	
10		ТК-3. Тестирование. Оценка уровня развития силовых качеств.	**3/10**	12/30	
11		Семинарское занятие: Определение нагрузки занятия для развития силовых качеств с учетом уровня физической подготовленности занимающихся.	0/0	12/30	
12		Семинарское занятие: Определение нагрузки занятия для развития силовых качеств с учетом уровня физической подготовленности занимающихся.	0/0	12/30	
13		Практическое занятие: Развитие силовых качеств средствами легкой атлетики.	0/0	12/30	
14		Практическое занятие: Развитие силовых качеств средствами легкой атлетики.	0/0	12/30	
15		Практическое занятие: Развитие силовых качеств средствами тяжелой атлетики.	0/0	12/30	
16		Практическое занятие: Развитие силовых качеств средствами тяжелой атлетики.	0/0	12/30	
17		Практическое занятие: Развитие силовых качеств средствами тяжелой атлетики.	0/0	12/30	
18		Практическое занятие: Развитие силовых качеств средствами тяжелой атлетики.	0/0	12/30	
19		Практическое занятие: Развитие силовых качеств средствами тяжелой атлетики.	0/0	12/30	

20		ТК-4. Тестирование. Оценка уровня развития силовых качеств.	**3/10**	15/40	1
21		Семинарское занятие: Техника безопасности при занятиях парусным спортом. Подбор и эксплуатация оборудования и инвентаря.	0/0	15/40	
22		ТК-5. Устный опрос. Техника безопасности. Подбор и эксплуатация оборудования и инвентаря.	**4/10**	19/50	
23		Семинарское занятие: Обучение как педагогический процесс.	0/0	19/50	
24		Семинарское занятие: Методические принципы обучения.	0/0	19/50	
25		Семинарское занятие: Задачи, средства и методы обучения.	0/0	19/50	
26		Семинарское занятие: Основы планирования и проведения занятия по легкой атлетике	0/0	19/50	
27		Семинарское занятие: Основы методики обучения парусного спорта.	0/0	19/50	
28		Семинарское занятие: Основы методики обучения парусного спорта.	0/0	19/50	
29		Семинарское занятие: Основы методики обучения парусного спорта.	0/0	19/50	
30		Семинарское занятие: Основы методики обучения парусного спорта.	0/0	19/50	
31		ТК-6. Устный опрос. Обучение как педагогический процесс: методы, средства и задачи обучения.	**4/10**	23/60	1
РК-1. Реферат.			**5/10**	28/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			**22/30**	50/100	
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			**50/100**	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (парусный спорт)

Кафедра теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта

курс 4 семестр 8 (на 20 /20 учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Третий семестр			
1		Семинарское занятие: Скоростно-силовые способности.	0/0	0/0	
2		Семинарское занятие: Методы и средства развития скоростно-силовых способностей.	0/0	0/0	
3		Практическое занятие: Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	0/0	
4		Практическое занятие: Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	0/0	
5		ТК-1. Устный опрос. Методика развития скоростно-силовых способностей.	**4/10**	4/10	1
6		Семинарское занятие: Определение нагрузки занятия для развития скоростно-силовых способностей с учетом уровня физической подготовленности занимающихся.	0/0	4/10	
7		Практическое занятие: Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	4/10	
8		Практическое занятие: Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	4/10	
9		Практическое занятие: Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	4/10	
10		ТК-2. Тестирование. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств яхтсменов на суше.	**3/10**	7/20	
11		Семинарское занятие: Особенности методики развитие скоростно-силовых качеств яхтсменов на воде.	0/0	7/20	
12		Практическое занятие: Развитие скоростно-силовых способностей средствами парусного спорта.	0/0	7/20	
13		Практическое занятие: Развитие скоростно-силовых способностей средствами парусного спорта.	0/0	7/20	
14		Практическое занятие: Развитие скоростно-силовых способностей средствами парусного спорта.	0/0	7/20	

15		ТК-3. Тестирование. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств яхтсменов на воде.	**3/10**	10/30	1
16		Семинарское занятие: Техника парусного спорта и методика обучения техническим действиям.	0/0	10/30	
17		Семинарское занятие: Техника парусного спорта и методика обучения техническим действиям.	0/0	10/30	
18		Семинарское занятие: Методика обучения технике управления швертботом.	0/0	10/30	
19		Семинарское занятие: Методика обучения технике управления швертботом.	0/0	10/30	
20		Семинарское занятие: Методика обучения технике выполнения поворота оверштаг.	0/0	10/30	
21		Семинарское занятие: Методика обучения технике выполнения поворота фордевинд.	0/0	10/30	
22		Семинарское занятие: Методика обучения технике выполнения поворота фордевинд.	0/0	10/30	
23		ТК-4. Реферат	**5/10**	15/40	
24		Практическое занятие: Организация и проведение занятий по обучению технике парусного спорта.	0/0	15/40	
25		ТК-5. Устный опрос. Последовательность обучения технике парусного спорта.	**4/10**	19/50	1
26		Семинарское занятие: Способы контроля и самооценки уровня физической подготовленности.	0/0	19/50	
27		ТК-6. Устный опрос. Способы контроля и самооценки уровня физической подготовленности.	**4/10**	23/60	1
РК-1. Реферат.			**5/10**	28/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			**22/30**	50/100	
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			**50/100**	100	

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Критерии оценивания текущих контролей элективной дисциплины по физической культуре и спорту (парусный спорт)
1 семестр (очная форма обучения)

Текущий контроль в 1 семестре определяется суммой двух характеристик, состоящих из оценки уровня физической подготовленности занимающихся и оценки уровня теоретической подготовленности. Результат оценивается уровнем выполнения контрольного

норматива. Теоретический уровень подготовленности оценивается в форме сдачи реферата и опроса.

ТК-1. Реферат.

Темы реферата:

1. История развития парусного спорта в России.
2. История развития парусного спорта в Санкт-Петербурге.
3. Возникновение яхт-клубов на территории России.
4. Выдающиеся яхтсмены нашей страны.

Критерии оценивания реферата:

Оформление реферата оценивается от 1 до 2 баллов:

2 балла – реферат напечатан и содержит иллюстративный материал.

1 балл – реферат написан от руки.

Защита реферата оценивается от 1 до 3 баллов:

3 балла – реферат полностью раскрыт, студент ответил на все дополнительные вопросы;

2 балла – реферат раскрыт частично, студент ответил на 1-2 дополнительных вопроса;

1 балл – реферат раскрыт частично, студент не ответил на дополнительные вопросы.

Содержание реферата оценивается от 3 до 5 баллов:

5 баллов – тема реферата раскрыта полностью, все пункты плана реферата отражены в полном объеме;

4 балла – тема раскрыта частично;

3 балла – тема реферата не раскрыта.

ТК-2. История развития парусного спорта (Устный опрос).

Перечень вопросов.

1. История развития парусного спорта в Нидерландах.
2. История развития парусного спорта в Европе.
3. История развития парусного спорта в СССР и России.

Студенту необходимо изучить историю развития парусного спорта.

Критерии оценивания:

3 балла – студент недостаточно владеет необходимыми технологиями, допущены две значительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

4 балла – студент владеет необходимыми технологиями, допущены две незначительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

5 баллов – студент владеет необходимыми технологиями, допущена одна незначительная ошибка, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

6 баллов – студент хорошо владеет необходимыми технологиями, не допускает ошибок, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

7 баллов – студент отлично владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения задач способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий, эффективных средств и методов.

8 баллов – студент на высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения поставленных задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий в уровне квалификации, планируя эффективность использования средств и методов.

9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, и психологических свойствах планируя эффективность использования средств и методов.

10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, в индивидуальных психологических особенностях спортсменов, проявляя творческий подход к реализации поставленных задач и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

ТК-3 .Оценка уровня развития выносливости (Тестирование). Бег 2 000 м.

Выполнение текущего контроля осуществляется в форме сдачи норматива по одному из видов легкой атлетики.

Оценка уровня физической подготовленности.

Нормативы для сдачи контроля:

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Бег на 2 км (мин)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50

Критерии оценивания:

Выполнение норматива.

10 баллов – норматив сдан по высшему баллу;
9 баллов – норматив сдан хорошо;
8 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
7 баллов – норматив сдан по высшему баллу после пересдачи;
6 баллов – норматив сдан хорошо после пересдачи;
5 баллов–норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;
4 балла – выполнение норматива не более 10 мин у юношей и не более 12 мин у девушек;
3 балла – выполнение норматива не более 10,5 мин у юношей и не более 12,5 мин у девушек;
2 балла – выполнение норматива не более 11 мин у юношей и не более 13 мин у девушек;

ТК-4 . Оценка уровня развития выносливости (Тестирование). Бег 3 000 м.

Оценка уровня физической подготовленности.

Выполнение текущего контроля осуществляется в форме сдачи норматива по одному из видов легкой атлетики.

Нормативы для сдачи контроля:

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Бег на 3 км (мин)	14.30	13.40	12.00	16.00	14.30	13.30

Критерии оценивания:

Выполнение норматива.

10 баллов – норматив сдан по высшему баллу;
9 баллов – норматив сдан хорошо;
8 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
7 баллов – норматив сдан по высшему баллу после пересдачи;
6 баллов – норматив сдан хорошо после пересдачи;
5 баллов –норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;
4 балла – выполнение норматива не более 15 мин у юношей и не более 17 мин у девушек;
3 балла – выполнение норматива не более 15,5 мин у юношей и не более 17,5 мин у девушек;
2 балла – выполнение норматива не более 16 мин у юношей и не более 18 мин у девушек.

ТК-5 . Оценка уровня развития выносливости (Тестирование). Кросс.

Выполнение текущего контроля осуществляется в форме сдачи норматива по одному из видов легкой атлетики.

Оценка уровня физической подготовленности.

Нормативы для сдачи контроля:

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Кросс 3 км (мин)	14.00	13.30	12.30			
Кросс 2 км (мин)				11.35	11.15	10.30

Критерии оценивания:

Выполнение норматива.

6 баллов – норматив сдан по высшему баллу;
5 баллов – норматив сдан хорошо;
4 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
3 баллов –норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;

ТК-6 . Техника безопасности при занятиях парусным спортом (Устный опрос).

Перечень вопросов.

1. Использование защитного инвентаря в процессе занятий по парусному спорту.
2. Особенности проведения занятий по парусному спорту на воде.

Критерии оценивания:

3 балла – студент недостаточно владеет необходимыми технологиями, допущены две ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

3,5 балла – студент владеет необходимыми технологиями, допущена одна незначительная ошибка, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

4 балла – студент хорошо владеет необходимыми технологиями, не допускает ошибок, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

4,5 балла – студент отлично владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения задач способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий, эффективных средств и методов.

5 баллов – студент на высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения поставленных задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий в уровне квалификации, планируя эффективность использования средств и методов.

5,5 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, и психологических свойствах планируя эффективность использования средств и методов.

6 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, в индивидуальных психологических особенностях спортсменов, проявляя творческий подход к реализации поставленных задач и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

РК-1. Реферат.

Темы реферата:

5. История развития парусного спорта.
6. Техника безопасности при занятиях по парусному спорту.

Критерии оценивания реферата:

Оформление реферата оценивается от 1 до 2 баллов:

2 балла – реферат напечатан и содержит иллюстративный материал.
1 балл – реферат написан от руки.

Защита реферата оценивается от 1 до 3 баллов:

3 балла – реферат полностью раскрыт, студент ответил на все дополнительные вопросы;
2 балла – реферат раскрыт частично, студент ответил на 1-2 дополнительных вопроса;
1 балл – реферат раскрыт частично, студент не ответил на дополнительные вопросы.

Содержание реферата оценивается от 3 до 5 баллов:

5 баллов – тема реферата раскрыта полностью, все пункты плана реферата отражены в полном объеме;
4 балла – тема раскрыта частично;

3 балла – тема реферата не раскрыта.

Критерии оценивания текущих контролей элективной дисциплины по физической культуре и спорту (парусный спорт)
2 семестр (очная форма обучения)

Текущий контроль во 2 семестре определяется суммой двух характеристик, состоящих из оценки уровня физической подготовленности занимающихся и оценки уровня теоретической подготовленности. Результат оценивается уровнем выполнения контрольного норматива. Теоретический уровень подготовленности оценивается в форме сдачи реферата и опроса.

ТК-1 . Методика развития силовых способностей (Устный опрос).

Перечень вопросов.

1. Средства развития силовых способностей.
2. Методы развития силовых способностей.
3. Особенности методики развития силовых способностей яхтсменов.

Студенту необходимо изучить методику развития силовых способностей.

Критерии оценивания:

4 балла – студент владеет необходимыми технологиями, допущены две незначительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

5 баллов – студент владеет необходимыми технологиями, допущена одна незначительная ошибка, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

6 баллов – студент хорошо владеет необходимыми технологиями, не допускает ошибок, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

7 баллов – студент отлично владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения задач способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий, эффективных средств и методов.

8 баллов – студент на высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения поставленных задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий в уровне квалификации, планируя эффективность использования средств и методов.

9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, и психологических свойствах планируя эффективность использования средств и методов.

10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, в индивидуальных психологических особенностях спортсменов, проявляя творческий подход к реализации поставленных задач и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

ТК-2. Реферат.

Темы реферата:

1. Средства легкой атлетики, способствующие развитию силовых способностей плечевого пояса.
2. Развитие ведущих силовых способностей для парусного спорта

Критерии оценивания реферата:

Оформление реферата оценивается от 1 до 2 баллов:

2 балла – реферат напечатан и содержит иллюстративный материал.

1 балл – реферат написан от руки.

Защита реферата оценивается от 1 до 3 баллов:
3 балла – реферат полностью раскрыт, студент ответил на все дополнительные вопросы;
2 балла – реферат раскрыт частично, студент ответил на 1-2 дополнительных вопроса;
1 балл – реферат раскрыт частично, студент не ответил на дополнительные вопросы.
Содержание реферата оценивается от 3 до 5 баллов:
5 баллов – тема реферата раскрыта полностью, все пункты плана реферата отражены в полном объеме;
4 балла – тема раскрыта частично;
3 балла – тема реферата не раскрыта.

ТК-3. Оценка уровня развития силовых качеств (Тестирование).
Оценка уровня развития силовых качеств.
Выполнение текущего контроля осуществляется в форме сдачи норматива, оценивающего уровень развития силовых качеств.
Нормативы для сдачи контроля.

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Подтягивание	10	12	15			
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа				10	12	17

Критерии оценивания.
Выполнение норматива.
10 баллов – норматив сдан по высшему баллу;
9 баллов – норматив сдан хорошо;
8 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
7 баллов – норматив сдан по высшему баллу после пересдачи;
6 баллов – норматив сдан хорошо после пересдачи;
5 баллов –норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;
4 балла – выполнение норматива не менее 9 раз у юношей и не менее 9 раз у девушек;
3 балла – выполнение норматива не менее 8 раз у юношей и не менее 8 раз у девушек;

ТК-4. Оценка уровня развития силовых качеств (Тестирование).
Оценка уровня развития силовых качеств.
Выполнение текущего контроля осуществляется в форме сдачи норматива, оценивающего уровень развития силовых качеств и динамику прироста силовых качеств.
Нормативы для сдачи контроля.

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Подтягивание	10	12	15			
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа				10	12	17

Критерии оценивания.
Выполнение норматива.
10 баллов – норматив сдан по высшему баллу;
9 баллов – норматив сдан хорошо;
8 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
7 баллов – норматив сдан по высшему баллу после пересдачи;
6 баллов – норматив сдан хорошо после пересдачи;
5 баллов –норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;
4 балла – выполнение норматива не более 9 раз у юношей и не более 9 раз у девушек;
3 балла – выполнение норматива не менее 8 раз у юношей и не менее 8 раз у девушек;

ТК-5. Техника безопасности. Подбор и эксплуатация оборудования и инвентаря. (Устный опрос).
Перечень вопросов.
1. Техника безопасности.
2. Оборудование яхт-клуба.

3. Инвентарь, используемый для занятий парусным спортом.

Студенту необходимо изучить технику безопасности, оборудование и инвентарь для занятий парусным спортом.

Критерии оценивания:

4 балла – студент владеет необходимыми технологиями, допущены две незначительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

5 баллов – студент владеет необходимыми технологиями, допущена одна незначительная ошибка, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

6 баллов – студент хорошо владеет необходимыми технологиями, не допускает ошибок, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

7 баллов – студент отлично владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения задач способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий, эффективных средств и методов.

8 баллов – студент на высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения поставленных задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий в уровне квалификации, планируя эффективность использования средств и методов.

9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, и психологических свойствах планируя эффективность использования средств и методов.

10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, в индивидуальных психологических особенностях спортсменов, проявляя творческий подход к реализации поставленных задач и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов

ТК-6 . Обучение как педагогический процесс: методические принципы, методы, средства и задачи обучения (Устный опрос).

Перечень вопросов.

1. Средства и методы обучения.
2. Задачи обучения.
3. Методические принципы обучения.

Студенту необходимо изучить закономерности процесса обучения.

Критерии оценивания:

4 балла – студент владеет необходимыми технологиями, допущены две незначительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

5 баллов – студент владеет необходимыми технологиями, допущена одна незначительная ошибка, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

6 баллов – студент хорошо владеет необходимыми технологиями, не допускает ошибок, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

7 баллов – студент отлично владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения задач способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий, эффективных средств и методов.

8 баллов – студент на высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения поставленных задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий в уровне квалификации, планируя эффективность использования средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, и психологических свойствах планируя эффективность использования средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, в индивидуальных психологических особенностях спортсменов, проявляя творческий подход к реализации поставленных задач и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

РК-1. Реферат.

Темы реферата:

1. Средства и методы развития силовых качеств.
2. Методика развития силовых качеств.
3. Задачи обучения.
4. Средства и методы обучения.

Критерии оценивания реферата:

Оформление реферата оценивается от 1 до 2 баллов:

2 балла – реферат напечатан и содержит иллюстративный материал.
1 балл – реферат написан от руки.

Защита реферата оценивается от 1 до 3 баллов:

3 балла – реферат полностью раскрыт, студент ответил на все дополнительные вопросы;
2 балла – реферат раскрыт частично, студент ответил на 1-2 дополнительных вопроса;
1 балл – реферат раскрыт частично, студент не ответил на дополнительные вопросы.

Содержание реферата оценивается от 3 до 5 баллов:

5 баллов – тема реферата раскрыта полностью, все пункты плана реферата отражены в полном объеме;
4 балла – тема раскрыта частично;
3 балла – тема реферата не раскрыта.

Критерии оценивания текущих контролей элективной дисциплины по физической культуре и спорту (парусный спорт)
3 семестр (очная форма обучения)

Текущий контроль в 3 семестре определяется суммой двух характеристик, состоящих из оценки уровня физической подготовленности занимающихся и оценки уровня теоретической подготовленности. Результат оценивается уровнем выполнения контрольного норматива. Теоретический уровень подготовленности оценивается в форме сдачи реферата и опроса.

ТК-1. Методика развития скоростно-силовых способностей (Устный опрос).

Перечень вопросов.

1. Средства развития скоростно-силовых способностей.
2. Методы развития скоростно-силовых способностей.
3. Методика развития скоростно-силовых способностей.

Студенту необходимо изучить методику развития скоростно-силовых способностей.

Критерии оценивания:

4 балла – студент владеет необходимыми технологиями, допущены две незначительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

5 баллов – студент владеет необходимыми технологиями, допущена одна незначительная ошибка, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
6 баллов – студент хорошо владеет необходимыми технологиями, не допускает ошибок, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
7 баллов – студент отлично владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения задач способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий, эффективных средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения поставленных задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий в уровне квалификации, планируя эффективность использования средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, и психологических свойствах планируя эффективность использования средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, в индивидуальных психологических особенностях спортсменов, проявляя творческий подход к реализации поставленных задач и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

ТК-2. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств яхтсменов (Тестирование).

Сдача практического норматива осуществляется в спортивном зале.

Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств в спортивном зале.

Нормативы для сдачи контроля:

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Челночный бег 3×10 м	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2

Критерии оценивания.

Выполнение норматива.

10 баллов – норматив сдан по высшему баллу;
9 баллов – норматив сдан хорошо;
8 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
7 баллов – норматив сдан по высшему баллу после пересдачи;
6 баллов – норматив сдан хорошо после пересдачи;
5 баллов –норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;
4 балла – выполнение норматива не более 8,5 с у юношей и не более 9,5 с у девушек.
3 балла – выполнение норматива не более 9 с у юношей и не более 10 с у девушек.

ТК-3. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств яхтсменов (Тестирование).

Сдача практического норматива осуществляется на воде.

Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств на воде.

Нормативы для сдачи контроля:

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Повороты оверштаг 2х7	17,5	17,0	16,5	18,5	18,0	17,5

Критерии оценивания.

Выполнение норматива.

10 баллов – норматив сдан по высшему баллу;

9 баллов – норматив сдан хорошо;
8 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
7 баллов – норматив сдан по высшему баллу после пересдачи;
6 баллов – норматив сдан хорошо после пересдачи;
5 баллов –норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;
4 балла – выполнение норматива не более 18,5 с у юношей и не более 19,5 с у девушек;
3 балла – выполнение норматива не более 19с у юношей и не более 20 с у девушек;

ТК-4. Реферат.

Темы реферата:

1. Приемы обучения техническим элементам в парусном спорте
2. Средства обучения повороту оверштаг
3. Средства обучения повороту оверштаг

Критерии оценивания реферата:

Оформление реферата оценивается от 1 до 2 баллов:

2 балла – реферат напечатан и содержит иллюстративный материал.
1 балл – реферат написан от руки.

Защита реферата оценивается от 1 до 3 баллов:

3 балла – реферат полностью раскрыт, студент ответил на все дополнительные вопросы;
2 балла – реферат раскрыт частично, студент ответил на 1-2 дополнительных вопроса;
1 балл – реферат раскрыт частично, студент не ответил на дополнительные вопросы.

Содержание реферата оценивается от 3 до 5 баллов:

5 баллов – тема реферата раскрыта полностью, все пункты плана реферата отражены в полном объеме;
4 балла – тема раскрыта частично;
3 балла – тема реферата не раскрыта.

ТК-5. Последовательность обучения технике парусного спорта (Устный опрос).

Перечень вопросов.

1. Подготовительные упражнения для обучения технике парусного спорта.
2. Подводящие упражнения для обучения технике парусного спорта.
3. Методика начального обучения технике парусного спорта.

Студенту необходимо изучить последовательность обучения технике парусного спорта.

Критерии оценивания.

4 балла – студент владеет необходимыми технологиями, допущены две незначительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
5 баллов – студент владеет необходимыми технологиями, допущена одна незначительная ошибка, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
6 баллов – студент хорошо владеет необходимыми технологиями, не допускает ошибок, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
7 баллов – студент отлично владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения задач способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий, эффективных средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения поставленных задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий в уровне квалификации, планируя эффективность использования средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с

учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, и психологических свойствах планируя эффективность использования средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, в индивидуальных психологических особенностях спортсменов, проявляя творческий подход к реализации поставленных задач и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

ТК-6 . Способы контроля и самооценки уровня физической подготовленности (Устный опрос).

Перечень вопросов.

1. Контроль тренировочной деятельности яхтсменов.
2. Контроль соревновательной деятельности яхтсменов.
3. Самоконтроль яхтсмена.

Студенту необходимо изучить существующие методики контроля и самоконтроля в парусном спорте.

Критерии оценивания.

4 балла – студент владеет необходимыми технологиями, допущены две незначительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
5 баллов – студент владеет необходимыми технологиями, допущена одна незначительная ошибка, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
6 баллов – студент хорошо владеет необходимыми технологиями, не допускает ошибок, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
7 баллов – студент отлично владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения задач способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий, эффективных средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения поставленных задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий в уровне квалификации, планируя эффективность использования средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, и психологических свойствах планируя эффективность использования средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, в индивидуальных психологических особенностях спортсменов, проявляя творческий подход к реализации поставленных задач и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

РК-1. Реферат.

Темы реферата.

1. Развитие скоростно-силовых качеств яхтсменов.
2. Техническая подготовка яхтсменов.
3. Контроль в системе подготовки яхтсменов.

Критерии оценивания реферата:

Оформление реферата оценивается от 1 до 2 баллов:

2 балла – реферат напечатан и содержит иллюстративный материал.

1 балл – реферат написан от руки.

Защита реферата оценивается от 1 до 3 баллов:

3 балла – реферат полностью раскрыт, студент ответил на все дополнительные вопросы;

2 балла – реферат раскрыт частично, студент ответил на 1-2дополнительных вопроса;

1 баллов – реферат раскрыт частично, студент не ответил на дополнительные вопросы.

Содержание реферата оценивается от 3 до 5 баллов:

5 баллов – тема реферата раскрыта полностью, все пункты плана реферата отражены в полном объеме;

4 балла – тема раскрыта частично;

3 балла – тема реферата не раскрыта.

Тесты для рубежного контроля

6 семсетр

Согласно правилу 42 (ППГ) средством движения яхты в гонке должны быть

вода и ветер

учинг и ветер

рокинг и ветер

ветер и скаллинг

Согласно правилу 42 (ППГ) является запрещенными

повторяющиеся повороты оверштаг или фордевинд, не связанные с изменением ветра или тактическими соображениями

повороты оверштаг, связанные с изменениями ветра

повороты фордевинд, связанные с изменениями ветра

повороты оверштаг и фордевинд, связанные с тактическими соображениями

С какого момента начинает действовать правило 42 (ППГ)

с момента сигнала «Подготовительный»

с момента сигнала «Старт открыт»

с момента сигнала «Предупреждение»

с момента отхода яхты от берега

По правилу 42 (ППГ) «рокинг» - это

повторяющееся раскачивание яхты с борта на борт, вызванное движением туловищ членов экипажа, либо повторяющейся регулировкой парусов или шверта, либо рулением

быстрое движение туловища вперёд с резкой остановкой

повторяющиеся движения рулём, которые либо выполняются с усилием, либо продвигают яхту вперед, либо препятствуют её движению назад

повторяющееся насасывание любым парусом, создаваемое подбиранием и потравливанием паруса или вертикальными или поперечными движениями тел членов экипажа

II вариант

Для выполнения серфинга во время движения яхты необходимо

подобрать шкот и качнуть яхту на ветер

потравить шкот

качнуть яхту на ветер

выполнить повторяющиеся движения рулем

Если яхта находится на курсе выше курса крутой бейдевинд и неподвижна или двигается медленно, может ли она использовать движения рулём для того, чтобы лечь на курс крутой бейдевинд

может

не может

может только в слабый ветер

может только при большом волнении

К моменту сигнала "Подготовительный" яхта должна

быть на плаву и с отданными швартовами

быть на берегу и готовиться к выходу

стоять на якоре рядом со стартом

двигаться в район старта, используя всевозможные средства передвижения
Во время какого поворота яхтсмен может совершать движения туловищем для увеличения раскачивания яхты с борта на борт
оверштаг и фордевинд
это запрещено правилом 42 (ППГ)
только оверштаг
только фордевинд

7 семестр

При обучении повороту оверштаг к грубым ошибкам относятся
перемещение яхтсмена с борта на борт лицом в корме
потравливание шкотов
часто повторяющиеся движения рулем
перекладывание удлинителя руля через голову
Для постановки швертбота класса «Лазер» после опрокидывания яхтсмен должен располагаться
с наветренной стороны относительно паруса
с подветренной стороны относительно паруса
у топа мачты
с любой стороны
При обучении лавировке на швертботе необходимо обращать внимание обучающихся на положение
передней шкаторины паруса и расположение ветроуказателей
шкота
руля
направления движения яхты
При обучении старту необходимо обращать внимание обучающихся на то, что стартовая процедура начинается
с момента сигнала «Предупреждение»
с момента выхода яхты на дистанцию
с момента сигнала «Старт открыт»
с момента выставления дистанции

II вариант

По правилу 42 (ППГ) «пампинг» - это
повторяющееся насасывание любым парусом, создаваемое подбиранием и потравливанием паруса или вертикальными или поперечными движениями тел членов экипажа
повторяющееся раскачивание яхты с борта на борт, вызванное движением туловищ членов экипажа, либо повторяющейся регулировкой парусов или шверта, либо рулением
быстрое движение туловища вперёд с резкой остановкой
повторяющиеся движения рулём, которые либо выполняются с усилием, либо продвигают яхту вперед, либо препятствуют её движению назад
В случае нарушения правила 42 (ППГ) какое наказание получает яхта
наказание в два оборота
наказание в один оборот
не наказывается
штрафные очки
Во время какого поворота яхтсмен может совершать движения туловищем для увеличения раскачивания яхты с борта на борт
оверштаг и фордевинд
это запрещено правилом 42 (ППГ)
только оверштаг
только фордевинд
По правилу 42 (ППГ) «скаллинг» - это
повторяющиеся движения рулём, которые либо выполняются с усилием, либо продвигают яхту вперед, либо препятствуют её движению назад

повторяющееся раскачивание яхты с борта на борт, вызванное движением туловищ членов экипажа, либо повторяющейся регулировкой парусов или шверта, либо рулением
быстрое движение туловища вперёд с резкой остановкой
повторяющееся насасывание любым парусом, создаваемое подбиранием и потравливанием паруса или вертикальными или поперечными движениями тел членов экипажа

8 семестр

Может ли яхта в гонке использовать двигатель
может, если это разрешено гоночной инструкцией
не может
может, если она села на мель
может, если нет ветра
Являются ли запрещенными действиями повторяющиеся повороты оверштаг или фордевинд, не связанные с изменением ветра или тактическими соображениями
да
нет
в зависимости от ветровой ситуации
в зависимости от действий соперника
Какие средства движения могут быть использованы для оказания помощи лицу или другому судну, находящемуся в опасности
любые
только естественные средства передвижения (ветер и вода)
весла
двигатель
С какого момента яхта находится в гонке
с момента сигнала «Подготовительный»
с момента сигнала «Старт открыт»
с момента сигнала «Предупреждение»
с момента отхода яхты от берега

II вариант

При обучении управлению яхтой на курсе фордевинд в слабый ветер необходимо обращать внимание
чтобы яхтсмен располагается ближе к носу
чтобы яхтсмен располагался ближе к корме
чтобы яхтсмен располагался по центру яхты
чтобы яхтсмен удобно сидел
При обучении повороту фордевинд к грубым ошибкам относятся
неконтролируемое движение яхты после переброски паруса
резкое накренивание яхты
часто повторяющиеся движения рулем
не до конца потравленный шкот
При обучении техники управления яхтой на полных курсах в средний ветер необходимо обращать внимание обучающихся на
постановку паруса
ведение лодки
расположение ветроуказателей
местоположение яхтсмена
При обучении огибания знака необходимо обращать внимание обучающихся на
согласованные движения руля и шкота
удержании лодки на ровном киле
действия соперников
работу шверта и руля

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (парусный спорт)

Кафедра теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта

курс 3 семестр 6 (на 20 /20 учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1		ТК-1. Устный опрос. История развития парусного спорта. Основные термины и определения в парусном спорте.	**6/15**	6/15	10
2		ТК-2. Устный опрос. Значение парусного спорта как массового вида спорта в сфере физической культуры.	**6/15**	12/30	10
		ТК-3. Устный опрос. Роль и значение парусного спорта в формировании здорового образа жизни.	**6/15**	18/45	10
3		ТК-4. Тестирование. Оценка уровня развития выносливости. Бег 3 000 м.	**6/15**	24/60	14
РК-1. Реферат.			**4/10**	28/70	10
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			**22/30**	50/100	
Итоговая сумма баллов за 1 семестр			**50/100**	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (парусный спорт)

Кафедра теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта

курс 4 семестр 7 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Второй семестр					
1		ТК-1. Устный опрос. Упражнения для развития силовых способностей.	**6/15**	6/15	16
2		ТК-2. Устный опрос. Средства и методы развития силовых качеств.	**6/15**	12/30	10
		ТК-3. Методика развития силовых качеств.	**6/15**	18/45	10
3		ТК-4. Тестирование. Оценка уровня	**6/15**	24/60	16

		развития силовых качеств.			
РК-1. Реферат.			**4/10**	28/70	10
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			**22/30**	50/100	
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			**50/100**	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (парусный спорт)

Кафедра теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта

курс 4 семестр 8 (на 20 /20 учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Третий семестр					
1		ТК-1. Устный опрос. Определение величины нагрузки с учетом уровня общей физической подготовленности.	**6/15**	6/15	8
3		ТК-3. Устный опрос. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей.	**6/15**	12/30	10
		ТК-4. Устный опрос. Методика развития скоростно-силовых способностей.	**6/15**	18/45	10
4		ТК-5. Тестирование. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств яхтсменов на суше.	**6/15**	24/60	16
РК-1. Реферат.			**4/10**	28/70	10
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			**22/30**	50/100	
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			**50/100**	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (парусный спорт)

Кафедра теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта

курс 5 семестр 9 (на 20 /20 учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Четвертый семестр					
1		ТК-1. Устный опрос. Структура скоростных способностей яхтсменов.	**6/15**	6/15	18
2		ТК-2. Устный опрос. Средства и методы развития скоростных способностей.	**6/15**	12/30	18
3		ТК-3. Устный опрос. Методика развития скоростных способностей.	**6/15**	18/45	18
5		ТК-5. Тестирование. Определение уровня развития скоростных качеств яхтсменов на суше и воде.	**6/15**	24/60	18
РК-1. Реферат.			**4/10**	28/70	14
Промежуточный контроль (Экзамен) может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			**22/30**	50/100	
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			**50/100**	100	

6 семестр (заочная форма обучения)

Текущий контроль в 1 семестре определяется суммой двух характеристик, состоящих из оценки уровня физической подготовленности занимающихся и оценки уровня теоретической подготовленности. Результат оценивается уровнем выполнения контрольного норматива. Теоретический уровень подготовленности оценивается в виде написания реферата.

ТК-1. История развития парусного спорта. Основные термины и определения в парусном спорте (Устный опрос).

Перечень вопросов.

1. История развития парусного спорта в России.
2. История развития парусного спорта за рубежом.
3.Основные термины и определения в парусном спорте.

Критерии оценивания.

15 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.

14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.

13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.

12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
11баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.
9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.
8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.
7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.
6 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент не смог ответить на дополнительные вопросы.

ТК-2. Значение парусного спорта как массового вида спорта в сфере физической культуры (Устный опрос).

Студенту необходимо изучить значение парусного спорта как массового вида спорта.
Перечень вопросов.
1.Проблемы развития массового парусного спорта в России.
2. Перспективы парусного спорта как базового вида физической культуры.

Критерии оценивания.

15 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.
13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
11 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.
9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.
8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.
7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.

6 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент не смог ответить на дополнительные вопросы.

ТК-3 . Роль и значение парусного спорта в формировании здорового образа жизни (Устный опрос).

Студенту необходимо изучить значение парусного спорта в формировании здорового образа жизни.

Перечень вопросов.

1. Создание материально-технических условий для развития парусного спорта как массового вида спорта.
2. Значение парусного спорта в формировании здорового образа жизни.

Критерии оценивания.

15 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.

14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.

13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.

12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.

11 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.

10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.

9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.

8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.

7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.

6 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент не смог ответить на дополнительные вопросы.

ТК-4 . Оценка уровня развития выносливости. Бег 3 000 м (Тестирование).

Сдача практического норматива осуществляется в форме сдачи норматива по одному из видов легкой атлетики.

Оценка уровня развития выносливости.

Нормативы для сдачи контроля:

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Бег на 3 км (мин)	14.30	13.40	12.00	16.00	14.30	13.30

Критерии оценивания:

Выполнение норматива (6/15):

15 баллов – норматив сдан отлично;

14 баллов – норматив сдан хорошо;

13 баллов – норматив сдан удовлетворительно;

12 баллов – норматив сдан отлично после пересдачи;

11 баллов – норматив сдан хорошо после пересдачи;
10 баллов –норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;
9 баллов – норматив сдан отлично после повторной пересдачи;
8 баллов – норматив сдан хорошо после повторной пересдачи;
7 баллов – норматив сдан удовлетворительно после повторной пересдачи;
6 баллов – выполнение норматива не более 15 мин у юношей и не более 17 мин у девушек.

РК-1 (4/10). Реферат.

Темы реферата.

1. Значение парусного спорта в популяризации массовых занятий физической культурой и спортом.
2. Массовый парусный спорт и его роль в формировании здорового образа жизни.

Критерии оценивания:

Оформление оценивается от 1 до 2 баллов:

2 балла – реферат напечатан и содержит иллюстративный материал в виде презентации;
1 балл – реферат напечатан и содержит неточности в представлении иллюстративного материала.

Защита реферата оценивается от 1 до 3 баллов:

3 балла – реферат полностью раскрыт, студент ответил на все дополнительные вопросы;
2 балла – реферат раскрыт частично, студент ответил на 1-2 дополнительных вопроса;
1 баллов – реферат раскрыт частично, студент не ответил на дополнительные вопросы.

Содержание реферата оценивается от 2 до 5 баллов:

5 баллов – тема реферата раскрыта полностью, все пункты плана реферата отражены в полном объеме;
4 балла– тема реферата раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании одного пункта реферата;
3 балла– тема конспекта раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании двух пунктов реферата;
2 балла– тема раскрыта не полностью, во всех пунктах плана реферата содержатся ошибки.

7 семестр (заочная форма обучения)

Текущий контроль во 2 семестре определяется суммой двух характеристик, состоящих из оценки уровня физической подготовленности занимающихся и оценки уровня теоретической подготовленности. Результат оценивается уровнем выполнения контрольного норматива. Теоретический уровень подготовленности оценивается в виде написания реферата.

ТК-1 (6/15). Упражнения для развития силовых способностей (Устный опрос).

Студенту необходимо изучить комплексы упражнений для развития силовых способностей.

Перечень вопросов.

1.Особенности подбора упражнений для развития силовых качеств.
2. Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств.

Критерии оценивания.

15 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.
13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
11 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.

10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.
9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.
8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.
7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.
6 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент не смог ответить на дополнительные вопросы.

ТК-2 . Средства и методы развития силовых качеств (Устный опрос).

Студенту необходимо изучить средства и методы развития силовых способностей.
Перечень вопросов.
1. Средства развития силовых качеств.
2. Методы развития силовых качеств.

Критерии оценивания.
15 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.
13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
11 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.
9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.
8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.
7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.
6 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент не смог ответить на дополнительные вопросы.

ТК-3 . Методика развития силовых качеств (Устный опрос).

Студенту необходимо изучить методику развития силовых способностей.
Перечень вопросов.
1. Методика развития силовых качеств яхтсменов.
2. Особенности методики развития силовых способностей яхтсменов.

Критерии оценивания.

15 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.

14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.

13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.

12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.

11 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.

10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.

9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.

8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.

7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.

6 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент не смог ответить на дополнительные вопросы.

ТК-4 .Оценка уровня развития силовых качеств (Тестирование).

Сдача практического норматива осуществляется в форме сдачи норматива по одному из видов легкой атлетики.

Оценка уровня развития силовых качеств.

Нормативы для сдачи контроля.

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Подтягивание	10	12	15			
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа				10	12	17

Критерии оценивания

Выполнение норматива.

15 баллов – норматив сдан отлично;

14 баллов – норматив сдан хорошо;

13 баллов – норматив сдан удовлетворительно;

12 баллов – норматив сдан отлично после пересдачи;

11 баллов – норматив сдан хорошо после пересдачи;

10 баллов –норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;

9 баллов – выполнение норматива не менее 9 раз у юношей и не менее 9 раз у девушек.

8 баллов – выполнение норматива не менее 8 раз у юношей и не менее 8 раз у девушек.

7 баллов – выполнение норматива не менее 7 раз у юношей и не менее 7 раз у девушек.

6 баллов – выполнение норматива не менее 6 раз у юношей и не менее 6 раз у девушек.

РК-1 . Реферат.

Темы реферата**.**

1.Средства и методы развития силовых качеств.

2. Методика развития силовых способностей.

Критерии оценивания:

Оформление оценивается от 1 до 2 баллов:

2 балла – реферат напечатан и содержит иллюстративный материал в виде презентации;

1 балл – реферат напечатан и содержит неточности в представлении иллюстративного материала.

Защита реферата оценивается от 1 до 3 баллов:

3 балла – реферат полностью раскрыт, студент ответил на все дополнительные вопросы;

2 балла – реферат раскрыт частично, студент ответил на 1-2 дополнительных вопроса;

1 баллов – реферат раскрыт частично, студент не ответил на дополнительные вопросы.

Содержание реферата оценивается от 2 до 5 баллов:

5 баллов – тема реферата раскрыта полностью, все пункты плана реферата отражены в полном объеме;

4 балла – тема реферата раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании одного пункта реферата;

3 балла – тема конспекта раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании двух пунктов реферата;

2 балла – тема раскрыта не полностью, во всех пунктах плана реферата содержатся ошибки.

8 семестр (заочная форма обучения)

Текущий контроль в 3 семестре определяется суммой двух характеристик, состоящих из оценки уровня физической подготовленности занимающихся и оценки уровня теоретической подготовленности. Результат оценивается уровнем выполнения контрольного норматива. Теоретический уровень подготовленности оценивается в виде написания реферата.

ТК-1. Определение величины нагрузки с учетом уровня общей физической подготовленности (Устный опрос).

Студенту необходимо изучить способы определения величины нагрузки.

Перечень вопросов.

1. Определение величины тренировочной нагрузки.

2.Определение величины соревновательной нагрузки.

Критерии оценивания.

15 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.

14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.

13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.

12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.

11 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.

10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.

9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.

8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.

7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.
6 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент не смог ответить на дополнительные вопросы.

ТК-2. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей (Устный опрос).

Студенту необходимо изучить средства и методы развития скоростно-силовых способностей яхтсменов.

Перечень вопросов.

1. Средства развития скоростно-силовых качеств яхтсменов.
2. Методы развития скоростно-силовых качеств яхтсменов.

Критерии оценивания.

15 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.
13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
11 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.
9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.
8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.
7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.
6 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент не смог ответить на дополнительные вопросы.

ТК-3. Методика развития скоростно-силовых способностей (Устный опрос).

Студенту необходимо изучить методику развития скоростно-силовых способностей.

Перечень вопросов.

1. Методика развития скоростно-силовых способностей яхтсменов.
2. Особенности методики развития скоростно-силовых способностей яхтсменов.

Критерии оценивания.

15 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.

13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
11 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.
9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.
8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.
7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.
6 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент не смог ответить на дополнительные вопросы.

ТК-4. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств яхтсменов на суше (Тестирование).

Выполнение практического норматива осуществляется на суше.

Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств.

Нормативы для сдачи контроля:

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Челночный бег 3×10 м	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2

Критерии оценивания.

Выполнение норматива.

15 баллов – норматив сдан отлично;
14 баллов – норматив сдан хорошо;
13 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
12 баллов – норматив сдан отлично после пересдачи;
11 баллов – норматив сдан хорошо после пересдачи;
10 баллов –норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;
9 баллов – выполнение норматива не более 8,5 с у юношей и не более 9,5 с у девушек.
8 баллов –выполнение норматива не более 9,0 с у юношей и не более 10,0 с у девушек.
7 баллов –выполнение норматива не более 9,5 с у юношей и не более 10,5 с у девушек.
6 баллов –выполнение норматива не более 10,0 с у юношей и не более 11,0 с у девушек.

РК-1 . Реферат.

Темы реферата**.**

1. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств яхтсменов.
2. Методика развития скоростно-силовых качеств яхтсменов.

Критерии оценивания:

Оформление оценивается от 1 до 2 баллов:

2 балла – реферат напечатан и содержит иллюстративный материал в виде презентации;
1 балл – реферат напечатан и содержит неточности в представлении иллюстративного материала.

Защита реферата оценивается от 1 до 3 баллов:

3 балла – реферат полностью раскрыт, студент ответил на все дополнительные вопросы;

2 балла – реферат раскрыт частично, студент ответил на 1-2 дополнительных вопроса;
1 баллов – реферат раскрыт частично, студент не ответил на дополнительные вопросы.

Содержание реферата оценивается от 2 до 5 баллов:

5 баллов – тема реферата раскрыта полностью, все пункты плана реферата отражены в полном объеме;
4 балла – тема реферата раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании одного пункта реферата;
3 балла – тема конспекта раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании двух пунктов реферата;
2 балла – тема раскрыта не полностью, во всех пунктах плана реферата содержатся ошибки.

9 семестр (заочная форма обучения)

Текущий контроль в 4 семестре определяется суммой двух характеристик, состоящих из оценки уровня физической подготовленности занимающихся и оценки уровня теоретической подготовленности. Результат оценивается уровнем выполнения контрольного норматива. Теоретический уровень подготовленности оценивается в виде написания реферата.

ТК-1 . Структура скоростных способностей яхтсменов (Устный опрос).

Студенту необходимо изучить структуру скоростных способностей яхтсменов.

Перечень вопросов.
1. Быстрота простой и сложной двигательной реакции.
2.Быстрота одиночного движения.
3. Темп (частота) движений.

Критерии оценивания.

15 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.
13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
11 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.
9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.
8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.
7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.
6 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент не смог ответить на дополнительные вопросы.

ТК-2. Средства и методы развития скоростных способностей (Устный опрос).

Студенту необходимо изучить средства и методы развития скоростных способностей яхтсменов.

Перечень вопросов.
1. Средства развития скоростных качеств яхтсменов.
2. Методы развития скоростных качеств яхтсменов.

Критерии оценивания.

15 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.

14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.

13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.

12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.

11 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.

10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.

9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.

8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.

7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.

6 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент не смог ответить на дополнительные вопросы.

ТК-3. Методика развития скоростных способностей (Устный опрос).

Студенту необходимо изучить методику развития скоростных способностей.

Перечень вопросов.
1. Методика развития скоростных способностей яхтсменов.
2. Особенности методики развития скоростных способностей яхтсменов.

Критерии оценивания.

15 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.

14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.

13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.

12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.

11 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.

10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.
9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.
8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.
7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.
6 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент не смог ответить на дополнительные вопросы.

ТК-4 .Оценка уровня развития скоростных способностей яхтсменов на воде и на суше (Тестирование).

Сдача практического норматива осуществляется на суше и на воде.

Оценка уровня развития скоростных качеств яхтсменов.

Нормативы для сдачи контроля.

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Бег 60 м	9,0	8,6	7,9	10,9	10,5	9,6
Частое подбирание шкотов	4,3	4,5	4,7	4,8	5,1	5,3

Критерии оценивания.

Выполнение норматива на суше (3/7):

7 баллов – норматив сдан отлично;
6 баллов – норматив сдан хорошо;
5 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
4 балла – норматив сдан отлично после пересдачи;
3 балла – норматив сдан хорошо после пересдачи.

Выполнение норматива на воде (3/8):

8 баллов – норматив сдан отлично;
7 баллов – норматив сдан хорошо;
6 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
5 баллов – норматив сдан отлично после пересдачи;
4 балла – норматив сдан хорошо после пересдачи;
3 балла – норматив сдан удовлетворительно после пересдачи.

РК-1. Реферат.

Темы реферата**.**

1. Средства и методы развития скоростных качеств яхтсменов.
2. Методика развития скоростных качеств яхтсменов.

Критерии оценивания:

Оформление оценивается от 1 до 2 баллов:

2 балла – реферат напечатан и содержит иллюстративный материал в виде презентации;
1 балл – реферат напечатан и содержит неточности в представлении иллюстративного материала.

Защита реферата оценивается от 1 до 3 баллов:

3 балла – реферат полностью раскрыт, студент ответил на все дополнительные вопросы;
2 балла – реферат раскрыт частично, студент ответил на 1-2 дополнительных вопроса;
1 балл – реферат раскрыт частично, студент не ответил на дополнительные вопросы.

Содержание реферата оценивается от 2 до 5 баллов:

5 баллов – тема реферата раскрыта полностью, все пункты плана реферата отражены в полном объеме;
4 балла – тема реферата раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании одного пункта реферата;

3 балла – тема конспекта раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании двух пунктов реферата;
2 балла – тема раскрыта не полностью, во всех пунктах плана реферата содержатся ошибки.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)
6 семестр (очная / заочная форма обучения):

1. Возникновение и развитие парусного спорта.
2. История развития парусного спорта в России.
3. История развития парусного спорта в Европе.
4. История развития парусного спорта в Канаде и США.
5. Парусный спорт на Олимпийских играх.
6. Парусный спорт на Чемпионатах мира и Европы.
7. Достижения советских и российских яхтсменов на Олимпийских играх.
8. Участие петербуржцев-яхтсменов на Чемпионатах мира и Олимпийских играх.
9. Основные термины и определения в парусном спорте.
10. Значение парусного спорта как массового вида спорта в сфере физической культуры.
11. Роль и значение парусного спорта в формировании здорового образа жизни.
12. Виды подготовки яхтсмена.
13. Физическая подготовка яхтсмена.
14. Техническая подготовка яхтсмена.
15. Тактическая подготовка яхтсмена.
16. Теоретическая подготовка яхтсмена.
17. Интегральная подготовка яхтсмена.
18. Физические качества яхтсмена.
19. Физическое качество «сила».
20. Физическое качество «быстрота».
21. Физическое качество «выносливость».
22. Физическое качество «гибкость».
23. Скоростно-силовые качества яхтсмена.
24. Координационные способности яхтсмена.
25. Ловкость и координация.
26. Виды выносливости яхтсмена.
27. Силовая выносливость.
28. Скоростная выносливость.
29. Скоростно-силовая выносливость.
30. Общая выносливость.
31. Специальная выносливость.
32. Методика развития силовой выносливости.
33. Методика развития скоростной выносливости.
34. Методика развития скоростно-силовой выносливости.
35. Методика развития специальной выносливости.
36. Методика развития аэробной выносливости.
37. Анализ техники уваливания.
38. Анализ техники приведения.
39. Анализ техники выполнения подъемов и спусков спинакера.
40. Анализ техники выполнения откренивания.
41. Анализ техники ведения силовых единоборств.
42. Методика обучения технике лавировки удлиненной дистанции двумя-тремя галсами.
43. Методика обучения технике лавировки.
44. Методика обучения технике выполнения поворота оверштаг.
45. Методика обучения технике выполнения поворота фордевинд.
46. Методика обучения технике ведения яхты на встречных курсах.
47. Требования к инвентарю.
48. Требования к оборудованию яхт-клуба.
49. Требования к спортивным сооружениям по парусному спорту.

50.Техника безопасности при занятиях парусным спортом.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)
7 семестр (очная /заочная форма обучения):

1. Место и значение парусного спорта в системе физического воспитания.
2. Характеристика основных методов обучения двигательным действиям.
3. Классификация и общая характеристика физических упражнений.
4. Характеристика общеподготовительных упражнений в парусном спорте.
5. Характеристика специально-подготовительных упражнений в парусном спорте.
6. Система подготовки яхтсмена.
7. Характеристика педагогических основ формирования двигательного навыка в парусном спорте.
8. Основные принципы, применяемые в процессе обучения яхтсменов.
9. Основные методы обучения технике в процессе подготовки яхтсмена.
10. Комплексный метод обучения двигательным действиям.
11. Причины возникновения ошибок в процессе обучения.
12. Способы устранения двигательных ошибок, возникающих в процессе обучения двигательным действиям.
13. Методика обучения технике передвижения на коньках скользящими шагами.
14. Методика обучения технике передвижения на коньках короткими шагами.
15. Методика обучения технике передвижения на коньках скрестными шагами.
16. Методика обучения технике передвижения на коньках спиной вперед.
17. Приведите примеры тестов для определения уровня технической подготовленности хоккеистов.
18. Методика обучения технике выполнения поворотов толчком одной ноги.
19. Методика обучения технике выполнения поворотов переступанием.
20. Методика обучения технике выполнения поворотов не отрывая коньков ото льда.
21. Методика обучения технике выполнения поворотов прыжком.
22. Методика обучения технике торможения и остановки.
23. Методика обучения технике торможения и остановки с поворотом на 90° на двух ногах.
24. Методика обучения технике торможения и остановки с поворотом на 90° на одной ноге.
25. Методика обучения технике торможения и остановки «плугом» и «полуплугом».
26. Методика обучения технике выполнения стартов.
27. Методика обучения технике выполнения стартов лицом вперед.
28. Методика обучения технике выполнения стартов боком вперед.
29. Методика обучения технике выполнения стартов спиной вперед.
30. Методика обучения технике выполнения прыжков.
31. Методика обучения технике выполнения прыжков толчком одной ногой.
32. Методика обучения технике выполнения прыжков толчком двумя ногами.
33. Типичные ошибки в технике бега на коньках и способы их устранения.
34. Типичные ошибки в технике выполнения поворотов и способы их устранения.
35. Типичные ошибки в технике выполнения торможений и остановок и способы их устранения.
36. Типичные ошибки в технике выполнения стартов и способы их устранения.
37. Типичные ошибки в технике выполнения прыжков и способы их устранения.
38. Роль имитационных упражнений при обучении технике хоккея.
39. Роль имитационных упражнений при обучении технике хоккея.
40. Назовите необходимые меры безопасности при организации занятий по парусному спорту.
41. В чем специфика обеспечения безопасности при проведении занятий по парусному спорту на воде.
42. Оздоровительная направленность занятий по парусному спорту.
43. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении парусным спортом.
44. Оздоровительное и прикладное значение занятий по парусному спорту.
45. Быстрота и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.

46. Скоростно-силовые качества и методика их развития средствами легкоатлетических упражнений.
47.Выносливость и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
48.Гибкость и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
49.Ловкость и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
50.Организация и проведение соревнований по парусному спорту.

Вопросы для промежуточной аттестации (экзамен/зачет)
8 семестр (очная /заочная формы обучения):

1. Классификация и характеристика упражнений по парусному спорту.
2. Оздоровительная направленность упражнений по парусному спорту.
3. Прикладная направленность упражнений по парусному спорту.
4.Характеристика основных правил техники безопасности при занятиях парусным спортом.
5. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
6. Основы техники владения клюшкой и шайбой.
7. Основы техники выполнения ведения шайбы.
8. Основы техники выполнения бросков и ударов.
9. Основы техники выполнения передач.
10. Основы техники выполнения приема и остановки шайбы.
11. Основы техники выполнения обводки.
12. Основы техники выполнения финтов.
13. Основы техники выполнения отбора.
14. Основы техники выполнения вбрасывания.
15. Основы техники выполнения ведения с переносом клюшки через шайбу.
16. Основы техники выполнения ведения не отрывая крюка от шайбы.
17. Основы техники выполнения ведения толчками клюшкой.
18. Основы техники выполнения ведения коньками.
19. Основы техники выполнения заметающего броска.
20. Основы техники выполнения удара.
21. Основы техники выполнения удара-броска.
22. Основы техники выполнения добивания.
23. Основы техники выполнения подправления.
24. Основы техники выполнения подкидки.
25. Основы техники выполнения передачи броском.
26. Основы техники выполнения передачи ударом.
27. Основы техники выполнения передачи подкидкой.
28. Основы техники выполнения передачи оставлением.
29. Основы техники выполнения передачи подпуском.
30. Основы техники выполнения приема и остановки клюшкой.
31. Основы техники выполнения приема и остановки рукой.
32. Основы техники выполнения приема и остановки коньком.
33. Основы техники выполнения длинной обводки.
34. Основы техники выполнения короткой обводки.
35. Основы техники выполнения силовой обводки.
36.Основы техники выполнения финтов клюшкой.
37. Основы техники выполнения финтов туловищем.
38. Основы техники выполнения финтов с изменением скорости.
39. Основы техники выполнения отбора клюшкой.
40.Основы техники выполнения отбора перехватом.
41. Основы техники выполнения отбора с применением силового единоборства.
42. Основы техники выигрыша вбрасывания с применением силы.
43. Основы техники выигрыша вбрасывания с применением быстроты.
44. Способы контроля и оценки уровня физической подготовленности.
45. Способы контроля и оценки уровня функционального состояния.
46. Способы контроля и оценки уровня технической подготовленности яхтсменов.
47. Способы контроля и оценки уровня тактической подготовленности яхтсменов.

48. Способы контроля и оценки уровня психологической подготовленности яхтсменов.
49. Использование дневника самоконтроля в процессе подготовки яхтсменов.
50. Способы самооценки уровня физической подготовленности.

Вопросы для промежуточной аттестации (экзамен)
9 семестр (заочная форма обучения):

1. Место и значение парусного спорта в системе физического воспитания.
2. Характеристика подводящих упражнений в парусном спорте.
3. Характеристика подготовительных упражнений в парусном спорте.
4. Педагогические основы формирования двигательного в процессе подготовки яхтсмена.
5. Методы практического разучивания техники выполнения упражнения.
6. Особенности применения комплексного метода обучения в парусном спорте.
7. Причины возникновения ошибок в процессе обучения двигательным действиям.
8. Способы коррекции возможных ошибок в процессе обучения двигательным действиям.
9. Организация занятий по парусному спорту по месту жительства.
10. Особенности проведения занятий по парусному спорту по месту жительства.
11. Организация массовых соревнований по парусному спорту по месту жительства.
12. Материально-техническое обеспечение занятий по парусному спорту по месту жительства.
13. Оздоровительная направленность занятий по парусному спорту.
14. Оздоровительное и прикладное значение занятий по парусному спорту.
15. Характеристика основных правил техники безопасности при занятиях по парусному спорту по месту жительства.
16. Характеристика основных методов обучения двигательным действиям в парусном спорте.
17. Методика развития скоростных качеств яхтсменов.
18. Лимитирующие факторы развития быстроты.
19. Организация и проведение тренировочных занятий, направленных на развитие быстроты.
20. Средства и методы развития скоростных качеств.
21. Проведение занятий, направленных на развитие быстроты на суше.
22. Проведение занятий, направленных на развитие быстроты на воде.
23. Взаимосвязь быстроты и силовых качеств.
24. Взаимосвязь быстроты и выносливости.
25. Взаимосвязь быстроты и гибкости.
26. Взаимосвязь быстроты и ловкости.
27. Взаимосвязь быстроты и техники передвижения на воде.
28. Взаимосвязь быстроты и техники выполнения поворотов.
29. Анализ техники выполнения поворота оверштаг.
30. Анализ техники выполнения поворота фордевинд.
31. Анализ техники ведения швертбота на курсе бейдевиндт.
32. Анализ техники ведения швертбота на курсе галфинд.
33. Анализ техники ведения швертбота на курсе бакштаг.
34. Анализ техники ведения швертбота на курсе фордевиндт.
35. Анализ техники выполнения отхода от берега при попутном ветре.
36. Анализ техники выполнения отхода от берега при встречном ветре.
37. Анализ техники выполнения подхода к берегу при попутном ветре.
38. Анализ техники выполнения подхода к берегу при встречном ветре.
39. Анализ техники выполнения огибания знаков.
40. Анализ техники выполнения старта с места.
41. Анализ техники выполнения старта с хода.
42. Анализ техники выполнения старта с хода у судейского судна.
43. Анализ техники выполнения старта с хода в середине линии.
44. Анализ техники выполнения старта с хода у вехи.
45. Анализ техники выполнения старта с места у судейского судна.
46. Анализ техники выполнения старта с места в середине линии.
47. Анализ техники выполнения старта с места у вехи.
48. Анализ техники откренивания в средний ветер.

49. Анализ техники техники откренивания в сильный ветер.
50. Анализ техники техники откренивания в слабый ветер.

Критерии оценивания знаний обучающегося на зачете

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (ПАРУСНЫЙ СПОРТ)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Методические указания для студентов по проведению учебных занятий по дисциплине

Общие требования по проведению учебных занятий

1. Каждое занятие должно отвечать следующим требованиям:

-Содержать общие (выполненные за счет серии занятий) и частные (выполняемые в течение одного занятия) задачи.

-Иметь правильную методическую направленность.

- Учитывать контингент занимающихся (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности).

-Содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию и укрепляющие здоровье.

- Иметь целостность и законченность, сочетаться с последующими и предыдущими занятиями.

В зависимости от преимущественной направленности проводятся теоретические занятия (лекции, семинары) на которых учащиеся должны иметь ручки и тетради; практические занятия, на которых должны иметь длинную и короткую форму, легкоатлетическую обувь.

2. Практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (разминка), основная, заключительная. Продолжительность - 90 минут.

Длительность подготовительной части до 25-30 минут. Цель – функциональная подготовка организма к предстоящей работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельности на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. Беговые и прыжковые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к интенсивной работе, а также частично могут решать обучающие задачи.

Основная часть длится 35-45 минут. В ней решаются задачи обучения техники легкоатлетических упражнений и методика их освоения.

На занятиях всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений:

- упражнения для обучения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития быстроты и координации;
- силовые упражнения;
- упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме, подведения итогов занятия. Также необходимо обратить внимание студентов на задание, которое они должны выполнить самостоятельно. Заключительная часть длиться 15 минут.

При освоении основ техники легкоатлетических видов, как правило, возникает значительное количество ошибок. Наиболее характерными отклонениями от правильной техники являются:

- внесение в двигательный акт дополнительных, ненужных движений;
- отклонение двигательных движений по направлению и амплитуде;
- несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность многих мышечных групп;
- искажение общего ритма движения.

Основными причинами возникновения этих ошибок являются:
- недостаточная физическая подготовленность занимающихся;
- боязнь выполнения двигательного действия;
- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточный самоконтроль движений;
- ошибки в исполнении предыдущих частей действия;
- утомление;
- перенос навыков неправильного выполнения двигательного действия;
- неблагоприятные условия выполнения действий.

Техника оценивается с трех позиций: 1) есть нарушения, 2) нет нарушений, 3) не могу точно определить. Первые две позиции не обсуждаются – или есть ошибки, или их нет, третья позиция подвергается сомнению, и если нет единого мнения у преподавателей, то решение всегда должно складываться в пользу студента.

Преподавателю приходится оценивать технику движений в процессе занятий, и оценку он делает чисто субъективную, хотя к объективной её может приблизить оценка экспертов. Например, вся группа может оценивать одного, но при этом эксперты должны сами хорошо разбираться в оцениваемой технике движений, это можно применять на этапе совершенствования двигательного навыка.

В практическом занятии методической направленности может быть аудиторная форма проведения и внеаудиторная. При аудиторной форме: студенты разбирают методику обучения легкоатлетических упражнений, тренировку, судейство и другие вопросы в форме беседы. При внеаудиторной форме могут быть два варианта:
- студенты разбирают вопросы и опробуют движения с помощью преподавателя;
- студенты проводят части занятия.

При проведении студентами подготовительной, основной и заключительной частей занятия необходимо использовать следующие критерии оценки:
- знание команд и умение четко их произносить;
- объяснение упражнения и владение терминологией;
- показ упражнений;
- логическая последовательность подбора упражнений;
- дозировка упражнений;
- выбор места проведения;
- требовательность к занимающимся при выполнении упражнений;
- методические указания к занимающимся в ходе выполнения упражнения;
- владение голосом и интонацией;
- внешний вид и манера держаться перед группой.
- знание техники вида и качества показа упражнения;
- логическая последовательность подбора упражнений;
- выбор места преподавателя: при объяснении техники и при наблюдении за техникой выполнения;
- умение видеть ошибки при выполнении двигательных действий;
- требовательность к занимающимся;
- владение организационными методами;
- использование вспомогательного инвентаря;
- полнота использования методов и средств обучения;
- методические указания в ходе выполнения упражнений;
- владение голосом, интонацией и словесными методами обучения;
- внешний вид и манера держаться перед группой.

При проведении семинаров необходимо, чтобы студенты заранее знали тему и перечень разучиваемых вопросов к семинару, а также критерии оценки их деятельности на занятиях. При подготовке к семинарским занятиям должна быть рекомендована специальная литература.

Методические указания по подготовке к устному опросу

Целью устного опроса являются обобщение и закрепление изученного курса. Студентам предлагаются для освещения сквозные концептуальные проблемы. При подготовке следует использовать лекционный материал и учебную литературу. Для более глубокого постижения курса и более основательной подготовки рекомендуется познакомиться с указанной дополнительной литературой. Готовясь к текущему контролю, студент должен, прежде всего, ознакомиться с общим планом ТК. Следует внимательно прочесть свой конспект лекции по изучаемой теме и рекомендуемую литературу. При этом важно научиться выделять в рассматриваемой проблеме самое главное и сосредотачивать на нем основное внимание при подготовке. С незнакомыми терминами и понятиями следует ознакомиться в предлагаемом глоссарии, словаре или энциклопедии. Ответ на каждый вопрос из плана должен быть доказательным и аргументированным, студенту нужно уметь отстаивать свою точку зрения. Для этого следует использовать документы, монографическую, учебную и справочную литературу. Активно участвуя в обсуждении проблем на семинарах, студенты учатся последовательно мыслить, логически рассуждать, внимательно слушать своих товарищей, принимать участие в спорах и дискуссиях. Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен законспектировать рекомендуемую литературу, внимательно осмыслить фактический материал и сделать выводы. Студенту надлежит хорошо подготовиться, чтобы иметь возможность грамотно и полно ответить на заданные ему вопросы, суметь сделать выводы и показать значимость данной проблемы для изучаемого курса. Студенту необходимо также дать анализ той литературы, которой он воспользовался при подготовке к устному опросу. Для того, чтобы правильно и четко ответить на поставленный вопрос, необходимо правильно уметь пользоваться учебной и дополнительной литературой. Перечень требований к любому выступлению студента примерно таков: - связь выступления с предшествующей темой или вопросом; - раскрытие сущности проблемы; - методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности. Разумеется, студент не обязан строго придерживаться такого порядка изложения, но все аспекты вопроса должны быть освещены, что обеспечит выступлению необходимую полноту и завершенность. Приводимые участником ТК примеры и факты должны быть существенными, по возможности перекликаться с профилем обучения. Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Методические указания по самостоятельному написанию конспекта студентами

Написание конспекта начинается с разработки основной части урока, а затем, исходя из особенностей ее содержания, разрабатывается вводная и заключительная. Основная часть представляет собой целенаправленной решение общей задачи по формированию умений и навыков в конкретном виде легкой атлетики и должна состоять не менее чем из четырех частных задач. Вводная часть тесно взаимосвязана с основной, включает в себя беговую часть и комплекс упражнений (не менее 10), позволяющий подготовить организм к предстоящей деятельности. Заключительная часть направлена на снижение функционального и эмоционального состояния до оптимального уровня, необходимого для ведения дальнейшей учебной деятельности.

Конспект оформляется в виде таблицы. В первой графе описываются средства, используемые для решения общих задач урока (физические упражнения, содержание игр, эстафет, теоретические сведения и т.д.).

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений, интенсивность и продолжительность заданий.

Содержание графы «Методические приемы обучения и организации» заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены конкретные способы решения каждой частной задачи – приемы преподавания и обучения, способы совершенствования физических качеств, нравственного, умственного и эстетического воспитания, а также организации деятельности занимающихся на уроке.

Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации

Особенности подбора средств зависят от этапа типовой схемы обучения. В рамкахТиМ ИВС могут быть реализованы первый и второй ее этапы. Целью третьего этапа является совершенствование техники выполнения упражнения в целом в вариативных условиях, что недостижимо в короткие сроки изучения вида.

На первом этапе обучения решается задача создания представления о технике изучаемого упражнения, для решения которой используются такие дидактические средства, как объяснение, показ техники выполнения упражнения в целом и по частям. Используется иллюстративный материал (рисунки, кино-, видеоматериалы, макеты, и т. п.). Осуществляется опробование элементов техники.

Организационные и методические особенности данного этапа заключаются в том, что наиболее рациональным способом организации занимающихся является фронтальный. При этом, объясняя технику упражнения, следует обращать внимание лишь на главные (ключевые) ее особенности, главным образом детерминирующие результативность упражнения.

Опробование элементов упражнения позволяет сформировать у обучаемых более полное представление о технике изучаемых двигательных действий.

Целью второго этапа является разучивание упражнения, где обучаемые овладевают умением выполнять движения в стандартных условиях. Последовательность изучения структурных элементов техники вида определяется дидактическим принципом «от главного к второстепенному».

Последовательность изучения элементов техники определяется необходимостью обеспечения техники безопасности обучаемых.

Средства для решения поставленных задач подбираются в соответствии со следующими дидактическими правилами: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Расчленение сложного элемента на более простые и доступные двигательные действия, облегчение условий выполнения движений, выделение главного звена, которое, главным образом, определяет эффективность упражнения, повышает доступность упражнения в целом и эффективность методики обучения. Вначале используются имитационные и подводящие упражнения, далее разучивается искомый элемент в облегченных условиях и в упрощенном виде. Динамика усвоения основных двигательных действий обуславливает в последующем переход к выполнению изучаемых элементов целостного упражнения в более сложных условиях, постепенно приближающихся к соревновательным.

Организационно-методические особенности данного этапа заключается в том, что здесь осуществляется переход от фронтального к поточному способу организации занимающихся. Известно, что проще сразу научить рациональной технике, чем потом переучивать, разрушая неправильно сформированный двигательный навык. В связи с этим важно соблюдать постепенность, последовательность и преемственность при обучении физическим упражнениям с параллельным повышением уровня физической подготовленности занимающихся.

По мере устранения грубых (типичных) ошибок осуществляется переход к поточному методу выполнения упражнений с индивидуальной коррекцией техники.

Важной методической особенностью этапа разучивания упражнения является необходимость исключения соревнования в скорости, дальности и в других

количественных показателях, так как естественное стремление выиграть у соперника не позволяет сконцентрировать внимание обучаемых на качественной стороне движений.

Одним из условий успешного обучения движению является сознательное отношение к нему занимающихся. Педагог должен постепенно вести учеников от непосредственного восприятия к углубленному пониманию сущности, изучаемого упражнения, к осознанным действиям. Мотивация к овладению рациональной техникой упражнения формируется на основе понимания его сути, причинно-следственных связей отдельных элементов упражнения. Следовательно, в процессе обучения необходимо использовать элементы теоретической подготовки, что расширяет данный процесс до образовательного.

При объяснении рационального варианта двигательного действия наиболее эффективным приемом является тот, при котором не только констатируется схема движения отдельных локомоторных звеньев, но используются метафорические образы и ощущения, которые сопровождают правильное выполнение данного движения.

Пример фрагмента подготовительной части:

Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации
Построение, сдача рапорта.	2 мин.	Группу построить в правом верхнем углу. Команды: «становись!», «равняйсь!», «смирно!» и т.д.
Ходьба.	1 круг.	Команды: «направо!», «в обход налево шагом марш!». Дистанция 2 шага.
Бег.	5 мин.	Команда «бегом марш!».
Бег с заданием: -бег спиной вперед; -бег прыжками.	Каждое упр. по 2 повтора по 20 м.	Длинная прямая – упр., коротка – бег. Смотреть через правое плечо. Ногу ставить на переднюю часть стопы.
Ходьба руки на пояс.	2 круга.	Глубокий вдох через нос, выдох через рот.
Перестроение.	30 с.	Команды: «через середину налево в колонну по 2 марш!», дистанция 2 шага, «на месте стой!», «налево!».
И. п. – о. с. 1-4 – круговые движение головой вправо; 5-8 – влево.	10 раз.	Круговые движения выполнять по максимальной амплитуде в медленном темпе.

Пример фрагмента основной части:

Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации
И. п. – стойка лицом по направлению броска, ноги на ширине плеч, руки параллельно полу, согнуты в локтях, ядро на уровне груди. Наклон назад с последующим разгибанием рук в локтевых суставах и выбросом ядра вперед-вверх.	10 раз	Упражнения выполнять строго по команде преподавателя. Во время броска локти не опускать, не наклоняться вперед.

Пример фрагмента заключительной части:

Игра «запрещенное движение» Ведущий показывает различные движения в быстром темпе. Игроки должны повторять за ним все, за исключением запрещенного двигательного действия, показанного перед началом	5 мин	Побеждает тот, кто ни разу не ошибётся. Проигравшие ученики убирают инвентарь.

Перечень тем для написания конспекта:

1. Обучение технике поворота оверштаг.
2. Обучение технике поворота фордевинд.

3. Обучение технике откренивания в средний ветер (класс «Оптимист»).
4. Обучение технике откренивания в сильный ветер (класс «Оптимист»).
5. Обучение технике откренивания в средний ветер (класс «Зум 8»).
6. Обучение технике откренивания в сильный ветер (класс «Зум 8»).
7. Обучение технике откренивания в средний ветер (класс «Лазер»).
8. Обучение технике откренивания в сильный ветер (класс «Лазер»).
9. Обучение технике откренивания в средний ветер (класс «420»).
10. Обучение технике откренивания в сильный ветер (класс «420»).
11. Обучение технике постановке спинакера на курсе галфинд (класс «420»).
12. Обучение технике постановке спинакера на курсе бакштаг (класс «420»).
13. Обучение технике старта с места.
14. Обучение технике старта с хода.
15. Обучение технике постановки и уборки спинакера (класс «420»).
16. Обучение технике глиссирования.
17. Обучение технике постановки швертбота после опрокидывая.
18. Обучение индивидуальным тактическим действиям.
19. Обучение групповым тактическим действиям в командных гонках.
20. Обучение командным тактическим действиям.
21. Игровые упражнения как средство обучения поворотов.
22. Игровые упражнения как средство обучения ведения швертбота.
23. Игровые упражнения как средство обучения постановки швертбота после опрокидывания.
24. Игровые упражнения как средство обучения старту с хода.
25. Игровые упражнения как средство обучения старту с места.
26. Игровые упражнения как средство обучения тактике гонок.
27. Игровые упражнения как средство обучения правил парусных гонок.
28. Игровые упражнения как средство обучения огибания знаков.
29. Игровые упражнения как средство обучения отхода и подхода в берегу.
30. Игровые упражнения как средство обучения основам парусного спорта.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходовв решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальныйвариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению контрольной работы

Работа представляется в рукописной или печатной форме на бумаге любого формата. Нумерация страниц должна быть сквозной, начиная с титульного листа.

На титульном листе приводятся сведения о студенте и дисциплине с обязательным указанием номера зачетной книжки и выполненного варианта работы. Затем приводится содержание работы, за которым следует изложение вопросов, предусмотренных заданием в

строгом соответствии с выбранным вариантом. В конце работы приводится список использованной литературы, указывается дата завершения работы и ставится личная подпись студента, выполнившего ее.

В начале раскрывается теоретическое обоснование работы, по выбранной тематике, далее описывается практическая составляющая работы.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (принеобходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глави параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Перечень тем для рефератов:

1. Правила техники безопасности на занятиях парусным спортом.
2. Правила эксплуатации инвентаря на занятиях по парусному спорту.
3. Правила техники безопасности при проведении занятий в парусном спорте.
4. Правила техники безопасности при обучении технике управления швертботом.
5. Правила техники безопасности при опрокидывании швертбота.
6. Правила техники безопасности при обучении технике постановки швертбота после опрокидывания.
7. Правила техники безопасности при проведении занятий на воде.
8. Правила техники безопасности при проведении занятий на суше.
9. Правила техники безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
10. Правила техники безопасности при проведении занятий в игровом зале.
11. Правила техники безопасности при проведении занятий в зале гимнастики.
12. Правила техники безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
13. История развития парусного спорта.
14. Значение парусного спорта в сфере физической культуры и спорта.
15. История развития парусного спорта в СССР.
16. История развития парусного спорта в России.
17. История развития парусного спорта в Европе.
18. История развития парусного спорта в Нидерландах.
19. История развития парусного спорта в Санкт-Петербурге.
20. История развития женского парусного спорта в России.
21. История развития женского парусного спорта за рубежом.

22. Выдающиеся яхтсмены советского и российского парусного спорта.
23. Выдающиеся игроки мирового парусного спорта.
24. Выступления советских и российских яхтсменов на Олимпийских играх и Чемпионатах мира.
25. Массовый парусный спорт в СССР и России.
26. Система подготовки яхтсменов.
27. Виды подготовки яхтсменов.
28. Физическая подготовка яхтсменов.
29. Техническая подготовка яхтсменов.
30. Тактическая подготовка яхтсменов.
31. Теоретическая подготовка яхтсменов.
32. Интегральная подготовка яхтсменов.
33. Физические качества яхтсменов.
34. Физическое качество «быстрота».
35. Физическое качество «сила».
36. Физическое качество «выносливость».
37. Физическое качество «гибкость».
38. Скоростно-силовые качества яхтсменов.
39. Координационные способности яхтсменов.
40. Ловкость яхтсмена.
41. Техника парусного спорта.
42. Тактика парусного спорта.
43. Техническая подготовка яхтсмена.
44. Тактическая подготовка яхтсмена.
45. Индивидуальная тактика ведения гонки.
46. Ветровая тактика ведения гонки.
47. Командная тактика ведения гонки.
48. Тактика ведения гонки в гонках флота.
49. Тактика ведения гонки в командных гонках.
50. Тактика ведения гонки в матчевых гонках.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики плавания

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ПЛАВАНИЕ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» __08__ 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Профессор кафедры ТиМ плавания, к.п.н., доцент Е.В. Ивченко
Доцент кафедры ТиМ плавания, к.п.н., Кууз Р.В.

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов,	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с

	выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения	использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей

	инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:									
Занятия лекционного типа	-						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные	282						110	86	86

работы)										
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:											
Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Система спортивной тренировки в плавании.	Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в легкой атлетике. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС. Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС. Моделирование в ИВС. Отбор в ИВС.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате;
2.	Содержание и структура подготовленности спортсменов в ИВС.	Техническая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Физическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Тактическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Психологическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Интеллектуальная подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Интегральная подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и	

		содержание).	консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или
3.	Содержание и структура тренировочного процесса в ИВС на различных этапах спортивной подготовки.	Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС. Многолетняя спортивная тренировка в ИВС. Технология построение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, этапе спортивной специализации, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.	
4	Особенности спортивного отбора в плавании.	Спортивный отбор и спортивная ориентация в плавании: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.	
5.	НИРС и УИРС	Методы исследований при проведении НИР. Оформление научно-исследовательской работы. Обсуждение результатов студенческих научных работ. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности	

			обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного

			спортивного мастерства.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	6 семестр	
1	**Семинары:** Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Спортивная тренировка в плавании. Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в плавании. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.	2
1	**Семинары:** Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Цели и задачи федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. Содержание и структура. Требования к структуре и содержанию программы спортивной подготовки. Нормативы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Требования к участию в спортивных соревнованиях. Требования к реализации программ спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам плавания. Требования к реализации программы спортивной подготовки	4
2	Семинары. Основные средства и методы, применяемые в подготовки пловцов. Типы упражнений: специально-подводящие, общеразвивающие, изотонические, изокинетические, изометрические. Применение упражнений на суше и в воде. Методы, применяемые в спортивной тренировке: «повторный», «равномерный», «непрерывный», «интервальный», «максимальных усилий», «ударный». Понятие нагрузки в плавании. Виды тренировочного эффекта: «текущий» и «отставленный»..	12
4	Семинары. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта.	6
1	Семинары. Особенности спортивного отбора в плавании. Практическое применение средств и методов отбора и ориентации в плавании (педагогические, медико-биологические, психологические, социологические и др.).	12
2	Практические занятия. Выбор средств и методов развития физических способностей. Количество повторений, интервалы и формы восстановления, режим работы. Их взаимосвязь и особенности применения в зависимости от возраста и пола занимающихся. различных возрастных групп.	66
5	Семинары. Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС. 1. Формулировка проблемы исследования. 2. Цель и задачи исследования.	8

	3. Объект и предмет исследования. 4. Гипотеза исследования. 5. Методы исследования. Организация исследования.	
7 семестр		
2	**Семинар.** Физическая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств, методика развития физических качеств в избранном виде спорта (плавания).	4
2	**Семинар.** Техническая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники в различных способах плавания, методика технической подготовки в избранном виде спорта (плавания).	4
2	**Семинар.** Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды, средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта (плавания).	4
2	Практические занятия .. Методика и оценка физической подготовки в плавании	22
2	Семинар. Техническая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники в плавании. Мтодика технической подготовки в избранном виде спорта (плавание).	2
2	Практическое занятие. Методика и оценка технической подготовки в плавании.	14
2	Семинар. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды, средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта (плавании).	2
2	Практическое занятие. Методика тактической подготовки в плавании.	2
2	Семинар. Теоретическая, психологическая и интегральная подготовка в плавании (основные понятия, цели и задачи, виды, средства и методы, психологические составляющие подготовки, методика подготовки в избранном виде спорта (плавании).	2
2	Практическое занятие. Методика теоретической и интегральной подготовки в плавании.	6
2	Практическое занятие. Методика психологической подготовки в плавании	4
2	Семинар: Контроль за уровнем подготовленности в плавании	2
2	Практическое занятие. Контроль за уровнем подготовленности в плавании	10
5	Семинары. Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС. Организация исследования.	8
8 семестр		
3	Семинар. Планирование тренировочного процесса в плавании.	2
3	Семинар. Планирование тренировочного процесса в плавании.	2
3	Семинар. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта.	2
3	Практические занятия Разработка программ тренировочных микроциклов.	20
3	Семинар: Содержание и структура тренировочных микроциклов в	2

	плавании.	
3	Семинар. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в плавании.	2
3	Практические занятие. Разработка программ тренировочных мезоциклов в плавании.	18
3	Семинар: Содержание и структура тренировочных мезоциклов в плавании.	2
3	Семинар. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в плавании.	2
3	Практические занятие. Разработка программ тренировочных макроциклов в плавании.	8
3	Семинар: Содержание и структура тренировочных макроциклов в плавании.	2
3	Семинар: по теме: Планирование тренировочного процесса в плавании.	2
3	Семинар. Многолетняя подготовка в плавании. Этапы многолетней подготовки.	2
3	Семинар. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.	2
3	Практические занятия. Разработка программ построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки (этап начальной подготовки, тренировочной этап, этап совершенствования спортивного мастерства).	8
3	Семинар: Многолетняя подготовка в плавании.	2
5	Семинары: Оформление научно-исследовательской работы. Результаты исследования и интерпретация полученных данных. Редактирование и оформление текста в соответствии с требованиями ГОСТа. Выступление с научным докладом	8

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
6 семестр		
	Семинар 1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта.	2
1	Семинар. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества).	2
1	Семинар. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества).	4
1	Семинар. Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в плавании.	2
1	Семинар. Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в плавании.	2

7 семестр		
2	Семинар 3. Виды подготовки в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды, средства и методы)	2
2	Семинар. Особенности развития выносливости в плавании.	2
2	Семинар. Особенности развития силовых способностей в плавании.	2
2	Семинар. Особенности развития координационных способностей в плавании.	2
2	Семинар. Особенности развития быстроты в плавании.	2
2	Семинар. Особенности развития гибкости и координационных способностей в плавании.	2
8 семестр		
3	Семинар. Техническая подготовка в плавании.	2
3	Семинар. Тактическая и психологическая подготовка в плавании.	4
3	Семинар. Тактическая и психологическая подготовка в плавании. Физическая подготовка в процессе спортивной тренировки в плавании	2
3	Семинар. Психологическая и интегральная подготовка в плавании.	2
3	Семинар. Контроль в тренировке пловцов	4
9 семестр		
3	Семинар. Многолетняя подготовка в плавании.	2
3	Семинар. Содержание и структура тренировочных микроциклов в плавании	2
3	Семинар. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в плавании	2
3	Семинар. Содержание и структура тренировочных макроциклов в плавании .	2
4	Семинар. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.	2
4	Семинар. Многолетняя подготовка в плавании Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.	2
4	Семинар. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.	2
5	Семинар: Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС.	4

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Гречанов, П.Б. Физическая культура: плавание способом брасс : учебное пособие / П.Б. Гречанов, М.В. Зуева, Т.А. Ходакова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 43 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574723
2. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Козлов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 134 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Козлов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 120 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Плавание: техника, методика обучения и тренировка [Электронный ресурс] : курс лекций : учебное пособие. Ч. I / А.Ю. Александров [и др.]. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2016. – 116 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М.В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.С. Казызаева [и др.]. - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2016. – 120 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 399, [2] с. : ил.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил.
3. Дрокова, В.А. Теория и методика обучения плаванию [Текст] : курс лекций / В.А. Дрокова; Дальневосточная государственная академия физической культуры. - Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2014. - 188 с. : ил.
4. Жукова, Е.С. Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Жукова, И.В. Абраменко, Г.А. Тарасевич; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,23 МБ). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2013. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А.В. Козлов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 82 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура» / Л.С. Малыгин [и др.]. - Малаховка : [б. и.], 2014. – 124 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Плавание : учебник для академического бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям и студентов, осуществляющих образовательную деятельность по специальности "Физическая культура и спорт" / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 342, [2] с. : ил.
8. Рыбьякова, Т. Плавание. Уроки профессионала [Текст] : [учебное пособие] / Т. Рыбьякова. - Санкт-Петербург : Питер, 2017. - 94, [1] с. : ил.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А.А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с. : ил.
10. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики плавания (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (1 этаж, нежилое помещение №1) – Специализированная мебель: Учебный стол-15 шт.; скамья-15 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., Проектор Acer X138WH-1шт., Экран DINON Manual 220x220 MW настенный, Ноутбук Acer-1шт., Видеокамера для подводной съемки-1шт., Подъемник для бассейна "Енисей" ИБП-170Г для инвалидов, наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Помещение для проведения практических занятий**
  Большая чаша плавательного бассейна Межвузовского учебно-спортивного центра.

Приложение 1.
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины
ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ПЛАВАНИЕ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и

	учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном

	Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание)**
Кафедра: **Теории и методики плавания**
Форма обучения: **Очная**
Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
1.		Семинар: Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.			
2.		Семинар: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.			
3.		Семинар: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.			
4.		Семинар: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.			
5.		Спортивная тренировка в плавании. Цель, задачи.			
6.		Принципы спортивной тренировки.			
7.		Принципы спортивной тренировки.			

8.		Семинар: Характеристика и компоненты нагрузки в плавании.			
9.		Семинар: Характеристика и компоненты нагрузки в плавании.			
10.		Семинар: Характеристика и компоненты нагрузки в плавании.			
11.		Семинар: **Текущий контроль 1 опрос:** Основы спортивной тренировки в плавании	5/10	10,0	3,5
12.		Семинар Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки.			
13.		Средства спортивной тренировки в плавании.			
14.		Средства спортивной тренировки в плавании.			
15.		Средства спортивной тренировки в плавании.			
16.		Средства спортивной тренировки в плавании.			
17.		Средства спортивной тренировки в плавании.			
18.		Средства спортивной тренировки в плавании.			
19.		Средства спортивной тренировки в плавании.			
20.		Средства спортивной тренировки в плавании.			
		Средства спортивной тренировки в плавании.			
21.		Семинар: **Текущий контроль 2.** Опрос по теме: Средства спортивной тренировки в плавании.	4/10	20,0	3,5
22.		Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов.			
23.		Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов.			
24.		Семинар: Методы спортивной тренировки в плавании			
25.		Методы спортивной тренировки в плавании			
26.		Методы спортивной тренировки в плавании			
27.		Методы спортивной тренировки в плавании			
28.		Методы спортивной тренировки в плавании			
29.		Методы спортивной тренировки в плавании			
30.		Методы спортивной тренировки в плавании			
31.		Методы спортивной тренировки в плавании			
32.		Методы спортивной тренировки в			

		плавании			
33.		Методы спортивной тренировки в плавании			
34.		Методы спортивной тренировки в плавании			
35.		Методы спортивной тренировки в плавании			
36.		Методы спортивной тренировки в плавании			
37.		Семинар: **Текущий контроль 3.** Опрос по теме: Методы подготовка в плавании	4/10	30,0	3,5
38.		Семинар: Спортивная тренировка в плавании **1 рубежный контроль.** Опрос по теме: Спортивная тренировка в плавании	2/10	40,0	3,5
39.		Семинар. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта.			
40.		Семинар. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта.			
41.		Семинар. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта.			
42.		Семинар. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта.			
43.		Семинар. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта.			
44.		Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта.			
45.		Семинар: Особенности спортивного отбора и ориентации в плавании.			
46.		Семинар: Особенности спортивного отбора и ориентации в плавании.			
47.		Семинар: Особенности спортивного отбора в плавании.			
48.		Семинар: Особенности			

		спортивного отбора в плавании.			
49.		Семинар: Особенности спортивного отбора в плавании.			
50.		Семинар: Особенности спортивного отбора в плавании.			
51.		Семинар: **Текущий контроль 4.** Опрос по теме: Отбор в плавании.	5/10	50,0	3,5
52.		Семинар: Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС			
53.		Семинар: Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС			
54.		Семинар: Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС			
55.		Семинар: Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС **Текущий контроль 5** Доклад по теме исследования.	3/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**28**

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание)**
Кафедра: **Теории и методики плавания**
Форма обучения: **Очная**

Курс 4 семестр 7 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
1.		Семинар: Характеристика видов подготовки в в плавании			
2.		Физическая подготовка в плавании			
3.		Физическая подготовка в плавании			
4.		Физическая подготовка в плавании			
5.		Физическая подготовка в плавании			
6.		Физическая подготовка в плавании			
7.		Физическая подготовка в плавании			
8.		Физическая подготовка в плавании			

9.		Физическая подготовка в плавании			
10.		Физическая подготовка в плавании			
11.		Физическая подготовка в плавании			
12.		Физическая подготовка в плавании			
13.		Семинар: **Текущий контроль 1.** Опрос по теме: Физическая подготовка в плавании	5/10	10,0	6,5
14.		Техническая подготовка в плавании			
15.		Техническая подготовка в плавании			
16.		Техническая подготовка в плавании			
17.		Техническая подготовка в плавании			
18.		Техническая подготовка в плавании			
19.		Техническая подготовка в плавании			
20.		Техническая подготовка в плавании			
21.		Техническая подготовка в плавании			
22.		Техническая подготовка в плавании			
23.		Семинар: **Текущий контроль 2.** Опрос по теме: Техническая подготовка в плавании	4/10	20,0	6,5
24.		Тактическая подготовка в плавании			
25.		Тактическая подготовка в плавании			
26.		Тактическая подготовка в плавании			
27.		Теоретическая подготовка в плавании			
28.		Теоретическая подготовка в плавании			
29.		Теоретическая подготовка в плавании			
30.		Психологическая подготовка в плавании			
31.		Психологическая подготовка в плавании			
32.		Психологическая подготовка в плавании			
33.		Семинар: **Текущий контроль 3.** Опрос по теме: Тактическая и теоретическая и психологическая подготовка в плавании.	4/10	30,0	6,5
34.		Контроль за уровнем подготовленности			
35.		Контроль за уровнем подготовленности			
36.		Контроль за уровнем подготовленности			
37.		Контроль за уровнем подготовленности			
38.		Контроль за уровнем подготовленности			
39.		Семинар: **Текущий контроль 4.** Опрос по теме: Контроль за уровнем подготовленности в плавании	4/10	40,0	6,5
40.		Семинар: **1 рубежный контроль.** Опрос по теме: Виды подготовки в плавании	2/10	50,0	6,5

41.		Семинар: Оформление научно-исследовательской работы.			
42.		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.			
43.		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.			
44.		Семинар: Оформление научно-исследовательской работы. **Текущий контроль 5.** Доклад по теме: Оформление научно-исследовательской работы.	4/10	60,0	6,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	6,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	6,5
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	**52**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание)**
Кафедра: **Теории и методики плавания**
Форма обучения: **Очная**

Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					
1.		Семинар. Планирование тренировочного процесса в плавании.			
2.		Семинар. Планирование тренировочного процесса в плавании.			
3.		Семинар. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта.			
4.		Практическое занятие. Разработка программ тренировочных мезоциклов в плавании.			

5.		Практическое занятие. Разработка программ тренировочных мезоциклов в плавании.			
6.		Практическое занятие. Разработка программ тренировочных мезоциклов в плавании.			
7.		Практические занятия Разработка программ тренировочных микроциклов.			
8.		Практические занятия Разработка программ тренировочных микроциклов.			
9.		Практические занятия Разработка программ тренировочных микроциклов.			
10.		Практические занятия Разработка программ тренировочных микроциклов.			
11.		Практические занятия Разработка программ тренировочных микроциклов.			
12.		Практические занятия Разработка программ тренировочных микроциклов.			
13.		Практические занятия Разработка программ тренировочных микроциклов.			
14.		Семинар: **Текущий контроль 1.** Опрос по теме: Содержание и структура тренировочных микроциклов в плавании.	4/10	10,0	3
15.		Семинар. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в плавании.			
16.		Практическое занятие. Разработка программ тренировочных мезоциклов в плавании.			
17.		Практическое занятие. Разработка программ тренировочных мезоциклов в плавании.			
18.		Практическое занятие. Разработка программ тренировочных мезоциклов в плавании.			
19.		Практическое занятие. Разработка программ тренировочных мезоциклов в плавании.			
20.		Практическое занятие. Разработка программ тренировочных мезоциклов в плавании.			
21.		Практическое занятие. Разработка программ тренировочных мезоциклов в плавании.			
22.		Практическое занятие. Разработка			

		программ тренировочных мезоциклов в плавании.			
23.		Практическое занятие. Разработка программ тренировочных мезоциклов в плавании.			
24.		Практическое занятие. Разработка программ тренировочных мезоциклов в плавании.			
25.		Семинар: **Текущий контроль 2.** Опрос по теме: Содержание и структура тренировочных мезоциклов в плавании.	4/10	20,0	3
26.		Семинар. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в плавании.			
27.		Практическое занятие. Разработка программ тренировочных макроциклов в плавании.			
28.		Практическое занятие. Разработка программ тренировочных макроциклов в плавании.			
29.		Практическое занятие. Разработка программ тренировочных макроциклов в плавании.			
30.		Практическое занятие. Разработка программ тренировочных макроциклов в плавании.			
31.		Семинар: **Текущий контроль 3.** Опрос по теме: Содержание и структура тренировочных макроциклов в плавании.	4/10	30,0	3
32.		Семинар: **1 рубежный контроль.** Опрос по теме: Планирование тренировочного процесса в плавании.	2/10	40,0	3
33.		Семинар. Многолетняя подготовка в плавании. Этапы многолетней подготовки.			
34.		Семинар. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.			
35.		Практическое занятие. Разработка программ построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки (этап начальной подготовки, тренировочной этап, этап совершенствования спортивного мастерства).			

36.		Практическое занятие. Разработка программ построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки (этап начальной подготовки, тренировочной этап, этап совершенствования спортивного мастерства).			
37.		Практическое занятие. Разработка программ построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки (этап начальной подготовки, тренировочной этап, этап совершенствования спортивного мастерства).			
38.		Практическое занятие. Разработка программ построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки (этап начальной подготовки, тренировочной этап, этап совершенствования спортивного мастерства).			
39.		Семинар: **Текущий контроль 4.** Опрос по теме: Многолетняя подготовка в плавании.	5/10	50,0	3
40.		Семинар: Оформление научно-исследовательской работы.			
41.		Семинар. Оформление научно-исследовательской работы.			
42.		Семинар. Оформление научно-исследовательской работы.			
43.		Семинар: Оформление научно-исследовательской работы. **Текущий контроль 5.** Доклад по теме: Оформление научно-исследовательской работы.	4/10	60,0	3
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	10
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**31**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: **49.03.04 Спорт**

Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание)**

Кафедра: **Теории и методики плавания**

Форма обучения: **Заочное**

Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
1		Семинар Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта			
2		Методы спортивной тренировки в ИВС. **Текущий контроль 1.** Опрос по теме: Методы спортивной тренировки в плавании	2/10	10,0	17
3		Семинар. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта.			
4		Семинар. Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в плавании.			
5		Семинар.**Текущий контроль 2.** Опрос по теме: Средства спортивной тренировки в плавании	3/10	20,0	17
6		Семинар.**Текущий контроль 3.** Опрос по теме отбор в плавании.	3/10	30,0	17
1 рубежный контроль – тестирование (кафедра)			5/10	70,0	17
Контрольная работа 1. Спортивная тренировка в плавании			15/30	60,0	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	40
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**128**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание)**
Кафедра: **Теории и методики плавания**
Форма обучения: **Заочное**
Курс 3 семестр 7 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
1		Семинар1. Виды подготовки в плавании			
2		Семинар. Особенности развития выносливости в плавании.			
3		Семинар. Особенности развития силовых способностей в плавании.			
4		Семинар. Особенности развития координационных способностей в плавании. **Текущий контроль 1.** Опрос: Методика развития выносливости в плавании.	2/10	10	33
5		Семинар. Особенности развития быстроты в плавании. **Текущий контроль 2.** Опрос: Методика развития силовых способностей в плавании.	3/10	20	33
6		Семинар. Особенности развития гибкости и координационных способностей в плавании. **Текущий контроль 3.** Опрос: Методика развития быстроты в плавании.	3/10	30	33
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	5
Контрольная работа №1: Развития физических способностей в плавании.			15/30	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	**128**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание)**
Кафедра: **Теории и методики плавания**
Форма обучения: **Заочное**

Курс 4 семестр 8 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
восьмой семестр					
1		Семинар. Техническая подготовка в плавании.			
2		Семинар. Тактическая и психологическая подготовка в плавании.			
3		Семинар. Тактическая и психологическая подготовка в плавании. **Текущий контроль 1.** Опрос: Физическая подготовка в процессе спортивной тренировки в плавании	3/10	10	8
4		Семинар. Психологическая и интегральная подготовка в плавании.			
5		Семинар. Контроль в тренировке пловцов **Текущий контроль 2.** Опрос: Контроль в подготовке пловцов.	3/10	20	8
6		Семинар: Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС **Текущий контроль 3.**– Доклад по теме квалификационной работы.	2/10	30	8
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	12
Контрольная работа №1: Подготовка спортсменов в плавании			15/30	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**56**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание)**
Кафедра: **Теории и методики плавания**
Форма обучения: **Заочное**

Курс 5семестр 9 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
девятый семестр					
1.		Семинар. Многолетняя подготовка в плавании.			
2.		Семинар. Содержание и структура тренировочных микроциклов в плавании			
3.		Семинар. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в плавании			
4.		Семинар. Содержание и структура тренировочных макроциклов в плавании **.**			
5.		Семинар. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.			
6.		Семинар. Многолетняя подготовка в плавании **Текущий контроль 1.** Опрос: Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.	3/10	10	20
7.		Семинар. **Текущий контроль 1.** Опрос: Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.	3/10	20	20
8		Семинар: Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС.			
9		Семинар: Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС **Текущий контроль 3.**– Доклад по теме квалификационной работы.	2/10	30	42
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	15
Контрольная работа №1: Многолетняя подготовка в плавании			15/30	70	20
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			**50/100**	**100**	**117**

Критерии оценивания текущих контролей
Очная форма обучения
6 семестр (очная форма обучения)

Текущий контроль №1 опрос: Основы спортивной тренировки в плавании
Перечень вопросов:

1. Общая характеристика структуры спортивной подготовки пловцов.
2. Цель и задачи спортивной тренировки пловцов.
3. Понятия «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма» пловцов.
4. Реализация в подготовке пловцов основных «общедидактических» принципов.
5. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство направленности к высшим достижениям и углубленной специализации».
6. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство общей и специальной подготовки спортсмена».
7. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «цикличность тренировочного процесса».
8. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам».
9. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «непрерывность тренировочного процесса».
10. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «волнообразность и вариативность динамики нагрузок».

Критерии оценивания текущего контроля № 1 (5/10 баллов):

10 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
9 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
7баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
6 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;
5 баллов – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль 2 опрос: Средства спортивной тренировки в плавании
Перечень вопросов:

1. Классификация и характеристика Средства спортивной тренировки в плавании.
2. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
3. Оздоровительная направленность упражнений в плавании.
4. Характеристика специально-подготовительных упражнений для обучения и совершенствования техники плавания.
5. Характеристика соревновательных упражнений в плавании.
6. Характеристика специально-подготовительный упражнений для обучения и совершенствования техники стартов и поворотов.

Критерии оценивания текущего контроля № 2 (4/10 баллов):

10 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
9 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
7баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
6 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;
5 баллов – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

4 балла - имеет представление о всех заданных вопросах.

Текущий контроль 3 опрос: Методы спортивной тренировки в плавании
Перечень вопросов:
1. Классификация методов спортивной тренировки легкоатлета.
2. Характеристика методов обучения и совершенствования техники плавания.
3. Характеристика методов направленных на развитие специальных физических способностей пловцов.
4. Характеристика повторного метода тренировки.
5. Характеристика равномерного метода тренировки.
6. Характеристика переменного метода тренировки.
7. Характеристика интервального метода тренировки.
8. Характеристика игрового метода тренировки.
9. Характеристика соревновательного метода тренировки.
10. Характеристика кругового метода в тренировке пловцов.

Критерии оценивания текущего контроля № 2 (4/10 баллов):

10 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
9 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
7баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
6 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;
5 баллов – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.
4 балла - имеет представление о всех заданных вопросах.

Текущий контроль №4 опрос: Отбор в плавании
Перечень вопросов:
1. Методологическая основа спортивного отбора.
2. Основные компоненты спортивного отбора.
3. Сравнительный анализ спортивного отбора и спортивной ориентации.
4. Педагогические методы отбора на различных этапах многолетней подготовки.
5. Психологические методы отбора на различных этапах подготовки.
6. Медико-биологические методы отбора на различных этапах многолетней подготовки.
7. Учет генетически детерминированных морфологических показателей в системе отбора.
8. Учет генетически детерминированных психофизических показателей в системе отбора.
9. Отбор на этапе начальной подготовки: характеристика, содержание, последовательность процесса.
10. Отбор в тренировочные группы: характеристика, содержание, последовательность процесса.
11. Отбор на этапе совершенствования спортивного мастерства: характеристика, содержание, последовательность процесса.
12. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства: характеристика, содержание, последовательность процесса.

Критерии оценивания текущего контроля № 4 (5/10 баллов):

10 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
9 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
7баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
6 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;

5 баллов – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль №5 Доклад по теме исследования
Перечень вопросов:
Доклад по теме выпускной квалификационной работы.
Доклад по теме «Учебно-исследовательская работа студентов». По результатам опроса студент может набрать от 2 до 10 баллов. 0 – баллов доклад не представлен.

№ п/п	Критерии оценки доклада и презентации	Шкала (баллы)
1.	Наличие доклада	1
2.	Наличие оглавления	1
3.	Наличие введения	1
4.	Обоснование актуальности	1
5.	Обоснование цели и задач работы	1
6.	Обоснование организации исследования	1
7.	Обоснование методов исследования.	1
8.	Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы	1-2
	Сумма баллов (**max**)	**10**

10 баллов – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
9 балла -Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
8 балла -Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему.
7 балла - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на отдельные вопросы по выбранной теме, с презентацией.
6 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
5 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но отсутствует презентация.
4 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы.
3 балл - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Доклад по реферату не четкий, не отвечает на вопросы по выбранной теме.

1 рубежный контроль.
Опрос по теме: Спортивная тренировка в плавании (2/10 баллов)
Перечень вопросов:
1. Общая характеристика структуры спортивной подготовки пловцов.

2. Цель и задачи спортивной тренировки пловцов.
3. Понятия «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма» пловцов.
4. Реализация в подготовке пловцов основных «общедидактических» принципов.
5. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство направленности к высшим достижениям и углубленной специализации».
6. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство общей и специальной подготовки спортсмена».
7. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «цикличность тренировочного процесса».
8. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам».
9. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «непрерывность тренировочного процесса».
10. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «волнообразность и вариативность динамики нагрузок».
11. Классификация и характеристика Средства спортивной тренировки в плавании.
12. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
13. Оздоровительная направленность упражнений в плавании.
14. Характеристика специально-подготовительных упражнений для обучения и совершенствования техники плавания
15. Методы спортивной тренировки.
16. Равномерный метод спортивной тренировки
17. Переменный метод в спортивной тренировке
18. Повторный метод спортивной тренировки
19. Дистанционный метод спортивной тренировки по плаванию
20. Интервальный метод спортивной тренировки
21. Принципы спортивной тренировки
22. Контрольный метод спортивной тренировки
23. Соревновательный метод спортивной тренировки
24. Круговой метод спортивной тренировки
25. Средства восстановления в спортивной тренировке по плаванию

Критерии оценивания рубежного контроля № 1 (2/10 баллов):

Студент отвечает на два вопроса. Каждый вопрос оценивается от 1до 5 баллов

Оценка складывается из суммы баллов за два вопроса.

5 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

4 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

3баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

2баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

1 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов.

2 рубежный контроль - тестирование

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Тестовые задания для 6 семестра (очная форма обучения)

Вариант I

	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Назовите 2-ой этап многолетней подготовки определяемого спортивной педагогикой? А) Предварительная базовая подготовка. Б) Специализированная базовая подготовка В) Этап учебно- тренировочной подготовки Г) Этап начальной подготовки
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Чем определяется уровень двигательной активности? А) Спонтанное проявление желания выполнять физические упражнения Б) Способностью выполнять физическую нагрузку умеренной интенсивности В) Способностью быстро восстанавливаться после тяжелой физической нагрузки Г) Способностью выполнять напряженную физическую нагрузку
1.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Чем обусловлено биологическая программа развития физических качеств? А) Генной программой Б) Биологическим возрастом В) Календарным возрастом Г) Условиями развития организма.
1.4	*Выберите правильный вариант ответа.* В каком возрасте у девочек наблюдается высокая скорость прироста тела в длину? А) в 11-13 лет Б) в 10-11 лет В) в 11-12 лет Г) в 9-10 лет
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Определение специального физического упражнения? А) Нервно-мышечными напряжениями и стрктурой движения близкими к спортивному движению Б) Структура движения близка к спортивному движению В) Нервно-мышечное напряжение близки к спортивному движению Г) Преобладание структуры над нервно-мышечными напряжениями
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* На основании каких основных документов строят свою работу ДЮСШ А) Положение и учебная программа для ДЮСШ Б) Положение о ДЮСШ и календарь соревнований В) Учебные планы и календарь соревнований Г) Учебная программа и расписание учебной программы
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Что является причиной разделения учебного плана для девочек-девушек и для

	мальчиков-юношей? А) Различия в возрастных периодах полового созревания Б) Психологические особенности В) Физические способности Г) Несовместимость во время проведения тренировочных занятий
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* На каком этапе (периоде) годичного цикла пловцы должны выполнять наибольший объем физической нагрузки А) На обще-подготовительном этапе Б) Во время соревновательного периода В)На специально-подготовительном этапе Г) Во время переходного периода
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какие показатели определяют качество быстроты? А) Латентное время двигательной реакции, скорость одиночного сокращения мышцы, частота движения. Б)Максимальная скорость плавания, скорость одиночного движения. техническое мастерство В) Динамическая сила, латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения Г)Техническое мастерство, латентное время двигательной реакции. максимальная скорость
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Что является показателем ловкости? А) Сложность выполнения задания, точность его выполнения, время потраченное на его выполнение Б) Способность перестраивать движения к меняющей обстановки В) Способность быстро осваивать движение Г) Большой запас приобретенных двигательных навыков и умения
3.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Оптимальная длительность общей и специальной разминки А) 10-30 мин. Б) 3-8 мин. В) 20-40 мин. Г) 30-50 мин.
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* В каком возрасте у мальчиков и юношей наблюдаются максимальные темпы развития скоростно- силовых способностей? А) 15-16 лет Б) 13-14 лет В) 14-15 лет Г) 10-7 лет
4.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Сколько этапов многолетней подготовки существует в практике спорта А) 4 Б) 5 В) 2 Г) 3
4.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Что такое спортивная ориентация? А) Определение перспективных направлений в тренировке для достижения спортивного результата. Б) Процесс поиска наиболее одаренных спортсменов. В) Отбор для участия в соревнованиях. Г) Анализ биографий ведущих спортсменов.
4.3	*Выберите правильный вариант ответа.*

	Что необходимо учитывать на этапе предварительной базовой подготовки в плавании? А) Возраст, состояние здоровья, морфологические показателей. Б) Соответствие паспортного возраста биологическому , состояние здоровья. В)Психологическое показатели, способность переносить нагрузки. Г) координационные способности.
4.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Что такое спортивный отбор? А) Процесс поиска наиболее одаренных спортсменов Б) Определение перспективных направлений достижение спортивного результата В) Отбор для участия в соревнованиях высокого уровня Г) Анализ биографии ведущих спортсменов.

Вариант II

	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Пульсовые режимы для развития аэробной производительности? А) 130- 150 уд/мин. Б) 150-160 уд/мин. В) 100-110 уд/мин Г) 165-180 уд/мин.
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Что является показателем ловкости? А) Сложность выполнения задания, точность его выполнения, время потраченное на его выполнение Б) Способность перестраивать движения к меняющей обстановки В) Способность быстро осваивать движение Г) Большой запас приобретенных двигательных навыков и умения
1.3	*Выберите правильный вариант ответа..* В каком возрасте у мальчиков наблюдается высокая скорость прироста тела в длину? А) в 13-15лет Б) в 14-16 лет В) в 16-18 лет Г) в 12-14 лет
1.4	*Выберите правильный вариант ответа..* На основании каких основных документов строят свою работу ДЮСШ? А) Положение и учебная программа для ДЮСШ Б) Положение о ДЮСШ и календарь соревнований В) Учебная программа и расписание учебной программы Г) Учебные планы и календарь соревнований
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой тип нервной системы лучше переносит монотонную циклическую физическую нагрузку? А) Сильный, малоподвижный (флегматик) Б) Сильный, подвижный (сангвиник) В) Слабый, малоподвижный (меланхолик) Г) Подвижный, неуравновешенный (холерик)
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Чем определяется уровень двигательной активности?

	А) Спонтанное проявление желания выполнять физические упражнения Б)Способностью выполнять физическую нагрузку умеренной интенсивности В)Способностью быстро восстанавливаться после тяжелой физической нагрузки Г) Способностью выполнять напряженную физическую нагрузку
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой документ- сведения могут быть положены в основу постановки главных задач? А) Сенситивные периоды развития физических качеств Б) Состояние материальной базы В) Календарный план соревнований Г) Выполнение программ предыдущего года
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Назовите 2-ой этап многолетней подготовки, определяемый в спортивной педагогике? А)Предварительная базовая подготовка. Б)Специализированная базовая подготовка В)Этап учебно- тренировочной подготовки Г) Этап начальной подготовки
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Оптимальная длительность общей и специальной разминки А) 10-30 мин. Б) 3-8 мин. В) 20-40 мин. Г) 30-50 мин.
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Как развить спонтанную двигательную активность? А) Увеличивать количество освоенных двигательных умений Б) Поддерживать высокий положительный эмоциональный фон тренировочных занятий В) Увеличивать плотность тренировочных занятий. Г) Развивать уровень силовых и спортивных возможностей
3.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Что является причиной разделения учебного плана для девочек-девушек и для мальчиков-юношей? А) Различия в возрастных периодах полового созревания Б) Психологические особенности В) Физические способности Г) Несовместимость во время проведения тренировочных занятий
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* На каком этапе (периоде) годичного цикла пловцы должны выполнять наибольший объем физической нагрузки А) На обще-подготовительном этапе Б) Во время соревновательного периода В)На специально-подготовительном этапе Г) Во время переходного периода
4.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Что такое спортивный отбор? А) Процесс поиска наиболее одаренных спортсменов Б) Определение перспективных направлений достижение спортивного результата В) Отбор для участия соревнований высокого уровня Г) Анализ биографии ведущих спортсменов.
4.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Что необходимо учитывать на этапе предварительной базовой подготовки в плавании? А) Возраст, состояние здоровья, морфологические показателей Б) Соответствие паспортного возраста биологическому , состояние здоровья

	В)Психологическое показатели, способность переносить нагрузки Г) координационные способности
4.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Что такое спортивная ориентация? А) Определение перспективных направлений в тренировке для достижения спортивного результата Б) Процесс поиска наиболее одаренных спортсменов В) Отбор для участия в соревнованиях Г) Анализ биографий ведущих спортсменов
4.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Сколько этапов многолетней подготовки существует в практике спорта? А) 4 Б) 5 В) 2 Г) 3

Критерии оценивания текущих контролей
7 семестр (очная форма обучения)

Текущий контроль №1 опрос: Физическая подготовка в плавании

Перечень вопросов:

1. Физическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
2. Методика специальной физической подготовки в плавании на этапе начального обучения.
3. Методика специальной физической подготовки в плавании на тренировочном этапе.
4. Методика специальной физической подготовки в плавании на этапе совершенствования спортивного мастерства.
5. Особенности специальной физической подготовки в плавании девушек и женщин.

Критерии оценивания текущего контроля № 1 (4/10 баллов):

Текущий контроль №2 опрос: Техническая подготовка в плавании

Перечень вопросов:

1. Техническая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
2. Техническая подготовка на начальном этапе подготовки.
3. Техническая подготовка на тренировочном этапе подготовки.
4. Техническая подготовка на этапе спортивного совершенствования
5. Характеристика средств технической подготовки на суше.
6. Характеристика средств технической подготовки в воде.
7. Характеристика средств подготовки сопряженного воздействия.

Критерии оценивания текущего контроля № 2 (4/10 баллов):

10 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

9 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

7баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

6 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;

5 баллов – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

4 балла - имеет представление о всех заданных вопросах.

Текущий контроль №3 опрос: Теоретическая, психологическая, интегральная подготовка в плавании

Перечень вопросов:

1. Тактическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
2. Психологическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, э
3. Интеллектуальная подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).

Критерии оценивания текущего контроля № 3 (4/10 баллов):

10 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

9 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

7баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

6 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;

5 баллов – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

4 балла - имеет представление о всех заданных вопросах.

Текущий контроль №4 опрос: Контроль за уровнем подготовленности в плавании

Перечень вопросов:

1. Место и значение контроля в системе управления процессом подготовки пловцов, содержание основных видов контроля.
2. Задачи и методы педагогического контроля в подготовке пловцов.
3. Значение и основные показатели самоконтроля в подготовке пловцов.
4. Основные направления комплексного медицинского контроля в подготовке пловцов.
5. Контроль над тренировочными нагрузками в подготовке пловцов, основные характеристики и методы контроля.
6. Контроль над соревновательными нагрузками в подготовке пловцов, основные характеристики и методы контроля.
7. Контроль над физической подготовленностью пловцов, основные характеристики и методы контроля.
8. Контроль над технической подготовленностью пловцов, основные характеристики и методы контроля.
9. Контроль над тактической подготовленностью пловцов, основные характеристики и методы контроля.
10. Разновидности инструментальных методик контроля в подготовке спортсменов и их особенности на примере плавания.
11. Основные формы контроля (годичный, поэтапный, текущий, оперативный), особенности их использования на примере плавания.
12. Основные виды учета тренировочного процесса в плавании (поэтапный, текущий, оперативный), особенности их применения
13. Виды учета учебно-тренировочного процесса, содержание основных разделов дневника тренировок и порядок его ведения.

Критерии оценивания текущего контроля № 4 (5/10 баллов):

10 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
9 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
7баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
6 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;
5 баллов – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль №5 доклад: Оформление НИР

Перечень вопросов:

Доклад по теме выпускной квалификационной работы.

Доклад по теме «Учебно-исследовательская работа студентов». По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов. 0- баллов – не представлены материалы исследования

№ п/п	Критерии оценки доклада и презентации	Шкала (баллы)
1.	Наличие доклада	1
2.	Наличие оглавления	1
3.	Наличие введения.	1
4.	Обоснование актуальности, цели и задач работы	1
5.	Наличие диагностического пакета	1
6.	Анализ результатов опроса	2
7.	Анализ протоколов наблюдений	2
8.	Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы	1
	Сумма баллов (**max**)	**10**

10 баллов – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
9 балла -Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
8 балла - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на отдельные вопросы по выбранной теме, с презентацией.
7 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
6 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но отсутствует презентация.
5 балл - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Доклад по реферату не четкий, не отвечает на вопросы по выбранной теме.
4 балл - Доклад по реферату не четкий, не отвечает на вопросы по выбранной теме.

1 рубежный контроль Виды подготовки в плавании
Перечень вопросов:
1. Физическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
2. Техническая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
3. Тактическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
4. Психологическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, э
5. Интеллектуальная подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
6. Техническая подготовка на начальном этапе подготовки.
7. Техническая подготовка на тренировочном этапе подготовки.
8. Техническая подготовка на этапе спортивного совершенствования
9. Характеристика средств технической подготовки на суше.
10. Характеристика средств технической подготовки в воде.
11. Характеристика средств подготовки сопряженного воздействия.
12. Интегральная подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание
13. Методика специальной физической подготовки в плавании на этапе начального обучения.
14. Методика специальной физической подготовки в плавании на тренировочном этапе.
15. Методика специальной физической подготовки в плавании на этапе совершенствования спортивного мастерства.
16. Методика специальной физической подготовки в плавании: девушки и женщины

Критерии оценивания рубежного контроля № 1 (2/10 баллов):

Студент отвечает на два вопроса. Каждый вопрос оценивается от 1до 5 баллов
Оценка складывается из суммы баллов за два вопроса.
5 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
4 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
3баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
2баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

1 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов.

2 рубежный контроль - тестирование

Тестовые задания для 7 семестра (очная форма обучения)

I ВАРИАНТ

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Что является основным критерием технического мастерства в подготовке пловцов ? А) красота движения Б) уровень физической подготовленности В) объем технических приемов Г) эффективность и освоенность техники движения
1.2	Объективная оценка индивидуальных способностей при отборе юных пловцов дается на основе: А) морфологических показателей Б) комплексного обследования В) функциональных показателей Г) психологических показателей
1.3	Как называется наименьший по продолжительности цикл годичного планирования? А) мезоцикл; Б) микроцикл; В) макроцикл; Г) миницикл;
1.4	Объём нагрузки это – А) количество или продолжительность воздействий в часах, минутах, числе занятий и т.д. Б) совокупность воздействия на организм или величина нервно-мышечного напряжения, скорость, темп движения, плотность, величина отягощения В) воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем Г) все перечисленное
2.1	К какому виду психического состояния пловца перед соревнованием относится «предстартовая лихорадка» ? А) оптимальное возбуждение Б) недостаточное возбуждение В) перевозбуждение Г) торможение, вялость
2.2	Основным критерием, определяющим уровень развития физических качеств и двигательных способностей юных пловцов при отборе являются результаты: А) функциональных проб Б) антропометрических измерений В) контрольных испытаний Г) анкетирования
2.3	Какова обычная продолжительность микроцикла в годичном плане тренировки по плаванию? А) 15-20 дней; Б) 7-10 дней; В) 1-3 дня; Г) 20-30 дней;
2.4	Для оценивания уровня развития общей выносливости используется: А) степ-тест Б) ортостатическая проба В) проба Абалакова Г) проба Штанге

3.1	Одной из основных задач специальной физической подготовки пловца является: А) устранение недостатков в физическом развитии Б) повышение общего уровня функциональных возможностей В) развитие физических способностей, необходимых для данного вида легкой атлетики Г) формирование телосложения
3.2	Основная задача отбора в плавании состоит в: А) выявлении задатков и способностей для специализации в плавании Б) определении уровня развития основных двигательных качеств пловца В) определении уровня тактической подготовленности в плавании Г) установлении уровня технической подготовленности в плавании
3.3	Какой период подготовки следует после летнего соревновательтного периода? А) восстановительный; Б) заключительный; В) переходный; Г) постсоревновательный;
3.4	Какой вид контроля предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена? А) оперативный Б) повседневный В) текущий Г) почасовой
4.1	Какую задачу необходимо решать в процессе тактической подготовки пловцов? А) приобретение необходимых физических кондиций Б) совершенствование технического мастерства В) сбор информации о соперниках Г) повышение морально-волевых качеств
4.2	Какие средства интегральной подготовки направлены на комплексное развитие и совершенствование различных сторон подготовленности пловцов? А) сопряженные упражнения Б) изометрические упражнения В) стато-динамические упражнения Г) изометрические упражнения
4.3	Как называется микроцикл с максимальным объемом тренировочной работы? А) тяжелый; Б) ударный; В) восстановительный; В) общеразвивающий;
4.4	Какой тест позволяет оценить уровень развития гибкости спортсмена? А) прыжок в длину с места Б) тройной прыжок с места В) наклон вперед из положения сидя Г) мост

Вариант II

1.1	Тактика прохождения дистанции 200 м. брассом по времени подразумевает: А) равномерное прохождение дистанции с поправкой на стартовый прыжок Б) быстрое начало, медленная середина, быстрый финиш В). медленное начало, ускорение в середине, спокойный финиш Г) медленное начало , медленная середина, быстрый финиш
1.2	Увеличение длины "шага" спортсмена при неизменном темпе при прочих одинаковых условиях в плавании означает: А) улучшение техники плавания Б) ухудшения техники плавания В) техника плавания не изменилась

	Г) изменение цвета купального костюма
1.3	Роль спортсмена в обсуждении тренировочного процесса с тренером в плавании с увеличением спортивного стажа: А) возрастает Б) не меняется В) уменьшается Г) резко уменьшается
1.4	К спринтерскому плаванию более склонны: А) экстраверты Б) интраверты В)не имеет значения Г) вазоконстрикторы
2.1	Какая подвижность в суставах наиболее связана с результатом в плавании с помощью движений ног кролем? А)свободная Б)Активная В) Пассивная Г) Интенсивная
2.2	В плавании при развитии силовой выносливости при количестве повторений 100-200 паузы отдыха составляют(по С.М.Вайцеховскому) : А) от 1-2 до 4-5 мин. Б) 30-40 с. В) 5-7 мин Г) 20-40 с.
2.3	Время, необходимое для развития пассивной подвижности в плечевом суставе до 90% от анатомической (по В.Б.Сергееву): А) 25-30 дней Б) 10-15дней В) 5-10 дней Г) 1-5 дней
2.4	Координационные способности в плавании связаны с специализированными восприятиями (по С.М.Вайцеховскому): А) всеми перечисленными в других ответах Б) чувство воды,пространства В) чувство времени,,темпа,ритма Г) регламентирование усилий
3.1	Оперативный контроль – это? А) Оценка срочной реакции спортсменов по нагрузку. Б) Оценка перспективы пловца . В) Оценка нагрузки в микроциклах. Г) Оценка нагрузки в мезоциклах.
3.2	При работе силовой направленности на суше, какой из режимов работы мышц обеспечивает адаптацию при реализации силового потенциала в воде: А) Изокинетический Б) Изотонический В) Изометрмческий Г) Переменный
3.3	Для переменного метода спортивной тренировки характерно: А) Проплывание дистанции с изменяющейся интенсивностью. Б) Проплывание отрезков с постоянной скоростью и низкой интенсивностью В)Проплывание отрезков с постоянной скоростью и высокой интенсивностью Г) Большие интервалы отрезка.
3.4	Применения в отрезке на воде лопаток различного размера способствует: А) Реализации силового потенциала Б) Увеличение длины гребка

	В) Развитию гибкости Г) Улучшение техники гребка
4.1	Основные внешние признаки, по которым можно судить о величине утомления: А) Окраска кожи, потливость, дыхание, точность движений, мимика, внимание. Б) Цвет глаз В)Окраска кожи, аппетит, тонус мышц Г)Желание заниматься
4.2	Для повторного метода спортивной тренировки характерно: А) Проплывание средних и коротких отрезков с высокой, максимальной интенсивностью и полным восстановлением между ними. Б) Проплывание длинных отрезков с высокой интенсивностью и короткими интервалами отдыха В)Проплывание длинных отрезков с низкой интенсивностью Г) Проплывание коротких отрезов с высокой интенсивностью.
4.3	Текущий контроль – это А) Оценка нагрузки серии тренировочных занятий. Б) Воздействие одного занятия. В) Оценка срочной реакции спортсменов по нагрузку. Г) Воздействие одного месяца занятий.
4.4	Объективные показатели самоконтроля – это: А) ЧСС, АД, ЖЕЛ, антропометрия, функциональные пробы, показатели развития физических качеств. Б) Самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции, утомляемость. В) Антропометрические показатели Г) Наблюдение за весом.

Критерии оценивания текущих контролей
8 семестр (очная форма обучения)

Текущий контроль №1 опрос: Структура и содержание микроциклов в плавании

Перечень вопросов:

1. Структура микроцикла в плавании
1. Характеристика малых тренировочных циклов.
2. Типы и структура мезоциклов.
2. Планирование тренировочных занятий в микроцикле
3. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в тренировочном микроцикле в плавании
4. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в ударном микроцикле в плавании
5. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в подводящем микроцикле в плавании
6. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в соревновательном микроцикле в плавании
7. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в восстановительном микроцикле в плавании

Критерии оценивания текущего контроля № 1 (4/10 баллов):

10 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

9 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

7баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

6 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;

5 баллов – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

4 балла - имеет представление о всех заданных вопросах.

Текущий контроль №2 опрос: Структура и содержание мезоциклов в плавании
Перечень вопросов:

1. Структура мезоцикла в плавании
2. Планирование тренировочных мезоциклов занятия в плавни
3. Планирование тренировочных занятий для развития выносливости
4. Планирование тренировочных занятий для развития силы
5. Планирование тренировочных занятий для развития гибкости
6. Планирование тренировочных занятий для развития быстроты
7. Планирование тренировочных занятий для развития ловкости
8. Планирование тренировочных занятий в мезоцикле
9. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации во втягивающем мезоцикле в плавании
10. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в базовом общеподготовительном мезоцикле в плавании
11. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в базовом специально- подготовительном мезоцикле в плавании
12. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в предсоревновательном мезоцикле в плавании
13. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в соревновательном мезоцикле в плавании
14. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в восстановительном мезоцикле в плавании

Критерии оценивания текущего контроля № 2 (4/10 баллов):

10 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
9 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
7баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
6 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;
5 баллов – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.
4 балла - имеет представление о всех заданных вопросах.

Текущий контроль №3 опрос: Структура и содержание макроциклов в плавании
Перечень вопросов:

1. Структура макроцикла в плавании
2. Планирование тренировочных занятия в плавни
3. Распределение годовой нагрузки на суше и в воде
4. Планирование тренировочных занятий для развития выносливости
5. Планирование тренировочных занятий для развития силы
6. Планирование тренировочных занятий для развития гибкости
7. Планирование тренировочных занятий для развития быстроты
8. Планирование тренировочных занятий для развития ловкости
9. Планирование тренировочных занятий в макроцикле
10. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в подготовительном периоде в плавании
11. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в соревновательном периоде в плавании
12. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в восстановительном периоде в плавании

Критерии оценивания текущего контроля № 3 (4/10 баллов):

10 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

9 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
7баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
6 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;
5 баллов – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.
4 балла - имеет представление о всех заданных вопросах.

Текущий контроль №4 опрос: Многолетняя подготовка в плавании

Перечень вопросов:

1. Цели и задачи планирования тренировочного процесса в плавании
2. Этапы многолетней тренировки пловцов
3. Принципы многолетней тренировки пловцов
4. Принцип направленности к развитию двигательной активности
5. Принцип соответствия норм физических нагрузок уровню биологической зрелости
6. Принцип углублённой специализации в период окончания интенсивного развития определённых физических качеств
7. Алгоритм планирования
8. Алгоритм планирования подготовительного периода
9. Алгоритм планирования специально-подготовительный этап
10. Алгоритм планирования соревновательный период
11. Алгоритм планирования в переходный период

Критерии оценивания текущего контроля № 4 (5/10 баллов):

10 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
9 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
7баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
6 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;
5 баллов – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль №5 доклад: Оформление НИР

Перечень вопросов:

Доклад по теме выпускной квалификационной работы.

Доклад по теме «Учебно-исследовательская работа студентов». По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов. 0-баллов – материалы по НИР не представлены.

№ п/п	Критерии оценки доклада и презентации	Шкала (баллы)
9.	Наличие доклада	1
10.	Наличие оглавления	1
11.	Наличие введения. Обоснование актуальности, цели и задач работы	1
12.	Наличие списка литературы по теме исследования	1
13.	Наличие диагностического пакета	1
14.	Анализ результатов опроса. Анализ протоколов наблюдений	1
15.	Проведение пед.эксперимента	3
16.	Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы	1
	Сумма баллов (**max**)	**10**

10 баллов – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской

работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
9 балла -Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
8 балла - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на отдельные вопросы по выбранной теме, с презентацией.
7 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
6 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но отсутствует презентация.
5 балл - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Доклад по реферату не четкий, не отвечает на вопросы по выбранной теме.
4 балл - Доклад по реферату не четкий, не отвечает на вопросы по выбранной теме.

1 рубежный контроль Опрос по теме: Планирование тренировочного процесса в плавании
Перечень вопросов:
1. Цели и задачи планирования тренировочного процесса в плавании
2. Виды планирования и их особенности.
3. Особенности технологии планирования.
4. Стадии планирования подготовки спортсменов.
5. Основное содержание перспективного плана подготовки.
6. Особенности составления годичного плана тренировки.
7. Организационно-методические положения годичного плана тренировки.
8. Документы перспективного планирования.
9. Документы текущего планирования.
10. Документы оперативного планирования.
11. Алгоритм планирования
12. Алгоритм планирования подготовительного периода
13. Алгоритм планирования специально-подготовительный этап
14. Алгоритм планирования соревновательный период
15. Алгоритм планирования в переходный период
16. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в тренировочном микроцикле в плавании
17. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в ударном микроцикле в плавании
18. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в подводящем микроцикле в плавании
19. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в соревновательном микроцикле в плавании
20. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в восстановительном микроцикле в плавании
21. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации во втягивающем мезоцикле в плавании
22. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в базовом общеподготовительном мезоцикле в плавании

23. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в базовом специально- подготовительном мезоцикле в плавании
24. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в предсоревновательном мезоцикле в плавании
25. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в соревновательном мезоцикле в плавании
26. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в восстановительном мезоцикле в плавании
27. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в подготовительном периоде в плавании
28. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в соревновательном периоде в плавании
29. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в восстановительном периоде в плавании

Критерии оценивания рубежного контроля № 1 (2/10 баллов):

Студент отвечает на два вопроса. Каждый вопрос оценивается от 1до 5 баллов
Оценка складывается из суммы баллов за два вопроса.
5 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
4 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
3баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
2баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
1 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов.

2 рубежный контроль - тестирование

Вариант I

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Основные функции тренера по плаванию? А) Обучения и воспитания, спортивного отбора и комплектования групп, планирования организации и контроля учебно-тренировочного и воспитательного процесса, материально – технического обеспечения занятий. Б) Обучения и воспитания, общительность и способность легко вступать в контакт с детьми, педагогический такт, увлеченность спортивно-педагогической деятельностью. В) Спортивного отбора и комплектования групп, общительность и способность легко вступать в контакт с детьми оптимизм, юмор, Г) Руководства учебно – тренировочным и воспитательным процессом..
1.2	Перечислите профессионально-педагогические умения, через которые могут быть раскрыты профессионально-деловые качества тренера? А) Познавательные, конструктивные, организаторские, предметно-практические, коммуникационные. Б) Умения донести информацию ученикам. В) Творческие, прикладные, дискуссионные Г) Умения общаться со спортсменами.
1.3	Наиболее эффективный стиль деятельности и педагогического общения тренера с учеником? А) Демократический Б) Творческо-продуктивный В) Авторитарный Г) Деловой
1.4	От чего зависят мастерство тренера и результативность его работы кроме профессионально – деловых качеств? А) От сформированности тренера, как духовно-богатой личности, способной своими убеждениями и примером влиять на мысли, чувства и поведение юных спортсменов.

	Б) От педагогического такта. В) От педагогической направленности личности тренера. Г) От общения тренера со спортсменами, их родителями, коллегами по работе, администрацией и др.
2.1	Перечислите индивидуальные психологические свойства личности тренера, которые откладывают отпечатки на его деловые качества? А) Эмоциональная возбудимость, продуктивность памяти, воля, самообладание. Б)Уверенность в себе, оптимизм, решительность. В) Эмоциональная контактность, творческое воображение. Г) Возраст, пол, темперамент и его сила.
2.2	Конструктивные умения тренера – это А) Способность тренера предвидеть систему и последовательность своих профессиональных действий, а также действий своих учеников. Б) Способность создавать оптимальные условия для практического решения задач учебного и воспитательного процесса. В) Способность действовать по непосредственному проведению процесса обучения и тренировки пловцов. Г) Способность систематизировать, обобщать, изучать собственный опыт и опыт работы других тренеров, приобретать новые знания..
2.3	Одной из основных форм повышения квалификации тренера является? А) Самообразование. Б) Проявление интереса к СМИ. В) Получение высшего педагогического или тренерского образования. Г)Выступление на соревнованиях для ветеранов.
2.4	Какие нагрузки наиболее опасны в детско-юношеском спорте? А)форсированные Б)аэробные В)анаэробные Г)аэробно-анаэробные
3.1	Высокие показатели подвижности в плечевых суставах и при подошвенном сгибании стопы характерны для пловцов, специализирующимся в плавании: А) Баттерфляем и кролем на спине Б)Кроль на груди и брасс В)Брасс и баттерфляем Г)Кроль на груди и брасс
3.2	Плавучесть в вертикальном положении с поднятыми вверх руками на задержанном вдохе на оценку отлично: А) Локтевые суставы находятся на уровне поверхности воды Б) Руки до середины предплечья выступают над поверхностью воды В) Над водой выступают кисти рук Г) Кончики пальцев рук находятся на уровне поверхности воды
3.3	Что такое темп плавания? А) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени Б) количество движений на дистанции В) количество вдохов-выдохов Г) длительность двигательного цикла
3.4	Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь? А) дыхательная и сердечно-сосудистая Б) мышечная и нервная В) выделительная и мышечная Г) дыхательная и мышечная

4.1	К какой группе видов спорта относится плавание? А) циклические Б) ациклические В) смешанные Г) повторно-интервальные
4.2	С какой стороны желательно подплывать к тонущему А) со стороны спины Б) не имеет значения В) с правого бока Г) лицом к лицу
4.3	В каком месте производится вход в воду для спасения утопающего? А) в том месте, где наиболее быстро, удобно и безопасно добраться до пострадавшего Б) где наиболее быстро добраться до пострадавшего В) где безопасно войти в воду Г) в любом
4.4	Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела? А) если плотность тела больше плотности воды, оно тонет Б) если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет В) если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает Г) плотность не влияет на плавучесть

Вариант II

1.1	От чего зависят мастерство тренера и результативность его работы кроме профессионально – деловых качеств? А) От сформированности тренера, как духовно-богатой личности, способной своими убеждениями и примером влиять на мысли, чувства и поведение юных спортсменов Б) От общения тренера со спортсменами, их родителями, коллегами по работе, администрацией и др. В) От педагогического такта. Г) От педагогической направленности личности тренера.
1.2	Конструктивные умения тренера – это А) Способность тренера предвидеть систему и последовательность своих профессиональных действий, а также действий своих учеников. Б) Способность создавать оптимальные условия для практического решения задач учебного и воспитательного процесса. В) Способность действовать по непосредственному проведению процесса обучения и тренировки пловцов. Г) Способность систематизировать, обобщать, изучать собственный опыт и опыт работы других тренеров, приобретать новые знания..
1.3	Одной из основных форм повышения квалификации тренера является: А) Самообразование Б) Выступление на соревнованиях для ветеранов В) Проявление интереса к СМИ Г) Получение высшего педагогического или тренерского образования.
1.4	Основные функции тренера по плаванию: А) Обучения и воспитания, спортивного отбора и комплектования групп, планирования организации и контроля учебно-тренировочного и воспитательного процесса, материально – технического обеспечения занятий Б) Обучения и воспитания, общительность и способность легко вступать в контакт с детьми, педагогический такт, увлеченность спортивно-педагогической деятельностью В) Спортивного отбора и комплектования групп, общительность и способность

	легко вступать в контакт с детьми оптимизм, юмор Г) Руководства учебно – тренировочным и воспитательным процессом.
2.1	Перечислите профессионально-педагогические умения, через которые могут быть раскрыты профессионально-деловые качества тренера: А) Познавательные, конструктивные, организаторские, предметно-практические, коммуникационные. Б) Творческие, прикладные, дискуссионные. В) Умения донести информацию ученикам. Г) Умения общаться со спортсменами.
2.2	Перечислите индивидуальные психологические свойства личности тренера, которые откладывают отпечатки на его деловые качества: А) Эмоциональная возбудимость, продуктивность памяти, воля, самообладание. Б) Уверенность в себе, оптимизм, решительность В) Эмоциональная контактность, творческое воображение. Г) Пассивность и депрессивность.
2.3	Наиболее эффективный стиль деятельности и педагогического общения тренера с учеником: А) Демократический Б) Авторитарный В) Творческо-продуктивный Г) Деловой
2.4	Чем характеризуется этап «Утверждения» стиля деятельности тренера. А) Устойчивостью профессиональных действий. Б) Отбором отдельных способов и приемов работы в систему профессиональных действий. В) Отбором способов и приемов работы в целом в систему профессиональных действий. Г) Умением выделять главное в работе
3.1	Кто имеет право подать протест при несоблюдении Положения о соревнованиях? А) представитель команды Б) любой спортсмен В) старший тренер Г) капитан команды
3.2	Равновесие при плавании в положении на спине на полном вдохе выполнено на отлично если: А) Руки вытянуты вдоль туловища, ноги остаются у поверхности воды - не тонут Б) Руки в стороны, ноги у поверхности воды - не тонут В) Руки вытянуты за голову, ноги у поверхности воды Г) Руки вытянуты за голову, ноги медленно опускаются на небольшую глубину
3.3	Какой метод тренировки следует применять с осторожностью при работе с детьми и младшими юношами? А) интервальный Б) повторный В) переменный Г) равномерный
3.4	Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде? А) температурой воды и воздуха Б) собственными ощущениями тепла и холода В) температурой воды Г) температурой воздуха
4.1	При выборе показателей (тестов) предрасположенности к занятиям плаванием целесообразно придерживаться следующих основных принципов:

	А)всё перечисленное Б) Простота и надежность получения информации В) Высокая степень значимости выбранных тестов. Г) Соответствие тестов степени подготовленности и возрасту обследуемых контингентов занимающихся
4.2	По какому критерию комплектуются группы детей, занимающихся плаванием? А) по возрасту, плавательной подготовке Б) по возрасту В) по полу Г) по полу и плавательной подготовке
4.3	При первичном отборе задача сводится к выявлению общих предпосылок к занятиям плаванием, что соответственно сказывается и на выборе тестов. А) антропометрические данные, а не показатели,которые могут быть развиты в процессе занятий Б)) Преимущество должны иметь социологические данные В)) Преимущество должны иметь показатели, которые могут быть развиты в процессе занятий Г)) Преимущество должны иметь успеваемость в школе
4.4	Размах рук определяется расстоянием между концами средних пальцев рук, разведенных в стороны. Если размах рук больше длины тела, то наблюдается:; А) повышенная пригодность к плаванию Б) умеренная пригодность к плаванию В) пониженнаяпригодность к плаванию Г)полная непригодность к плаванию

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)

6 семестр (зачет)

1. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
2. Общая характеристика структуры спортивной подготовки пловцов.
3. Отличительные черты спортивной тренировки пловцов.
4. Цель и задачи спортивной тренировки пловцов.
5. Понятия «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма» пловцов.
6. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в плавании.
7. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
8. Реализация в подготовке пловцов основных «общедидактических» принципов.
9. Реализация в процессе подготовки в плавании принципа спортивной тренировки: «единство направленности к высшим достижениям и углубленной специализации».
10. Реализация в процессе подготовки в плавании принципа спортивной тренировки: «единство общей и специальной подготовки спортсмена».
11. Реализация в процессе подготовки в плавании принципа спортивной тренировки: «цикличность тренировочного процесса».
12. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам».
13. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «непрерывность тренировочного процесса».
14. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «волнообразность и вариативность динамики нагрузок».
15. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
16. Оценка уровня развития силовых способностей, методика развития.

17. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
18. Оценка уровня развития скоростных способностей, методика развития.
19. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
20. Оценка уровня и методика развития скоростно-силовых способностей.
21. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости.
22. Методика развития общей выносливости в избранном виде спорта.
23. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
24. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.),
25. Оценка уровня развития специальной выносливости, методика развития.
26. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости.
27. Оценка уровня развития гибкости, методика развития.
28. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
29. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в плавании.
30. Характеристика «внешней» и «внутренней» сторон тренировочной нагрузки легкоатлета.
31. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
32. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
33. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
34. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в плавании.
35. Утомление и восстановление при физической нагрузке, как реакция адаптации в тренировке пловцов.
36. Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
37. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации.
38. Эффект «срочной» и «долговременной» адаптации на нагрузку в тренировке пловцов.
39. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
40. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в плавании.
41. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.

42. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в плавании.
43. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
44. Классификация и характеристика упражнений в плавании.
45. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
46. Оздоровительная направленность упражнений в плавании.
47. Классификация методов спортивной тренировки пловцов.
48. Характеристика методов обучения и совершенствования технике плавания.
49. Характеристика методов направленных на развитие специальных физических способностей пловцов.
50. Использование кругового метода в тренировке пловцов

Объемные требования к зачету (очная форма обучения)
(7 семестр)

1. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям,
2. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена.
3. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
4. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др., оценка уровня развития, методика развития).
5. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
6. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.
7. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
8. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
9. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния, физиологические механизмы и разновидности. Значение разминки перед соревнованиями.
10. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
11. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
12. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
13. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
14. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
15. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Оценка уровня развития, методика развития.
16. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-

физиологические. биомеханические, психологические и др.), оценка уровня и методика развития.

17. Формы организации занятий по физической культуре, их классификация, назначение и методические особенности (на примере базового вида спорта).

18. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.

19. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.

20. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации». Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).

21. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.

22. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.

23. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.

24. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.

25. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.

26. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта.

27. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса,

28. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

29. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса,

30. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: волнообразность и вариативность динамики нагрузок.

31. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.

32. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования

33. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.

34. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.

35. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.

36. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация,

прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.

37. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка. Физиологические и биомеханические механизмы формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип.

38. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере базового вида спорта).

39. Интегральная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

40. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

41. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.

42. Причины (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) возникновения ошибок при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления. Современные технологии, используемые для выявления и устранения двигательных ошибок.

43. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

44. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.

45. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).

46. Интеллектуальная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

47. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы, положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.

48. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

49. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

50. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки. Физиолого-биохимическое обоснование выбора методов.

Объемные требования к Экзамену (очная форма обучения)
(8 семестр)

1. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям,

2. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена.

3. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.

4. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др., оценка уровня развития, методика развития).

5. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.

6. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.

7. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
8. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
9. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния, физиологические механизмы и разновидности. Значение разминки перед соревнованиями.
10. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
11. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
12. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
13. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
14. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
15. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Оценка уровня развития, методика развития.
16. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др.), оценка уровня и методика развития.
17. Формы организации занятий по физической культуре, их классификация, назначение и методические особенности (на примере базового вида спорта).
18. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
19. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.
20. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации». Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
21. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
22. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
23. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.
24. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
25. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.

26. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта.
27. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса,
28. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
29. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
30. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования
31. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
32. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.
33. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
34. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.
35. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка. Физиологические и биомеханические механизмы формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип.
36. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере базового вида спорта).
37. Интегральная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
38. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
39. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
40. Причины (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) возникновения ошибок при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления. Современные технологии, используемые для выявления и устранения двигательных ошибок.
41. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
42. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
43. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
44. Интеллектуальная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
45. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы, положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.

46. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
47. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
48. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки. Физиолого-биохимическое обоснование выбора методов.
49. Физиолого-биохимические механизмы проявления гибкости. Определение, формы. Резервы гибкости и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения, сенситивные периоды, тренируемость.
50. Антидопинговое обеспечение в спорте.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе

на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.
0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:
Для очной формы обучения:
- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:
- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

<u>Заочное обучение</u>

6 СЕМЕСТР (заочная форма обучения)

Текущий контроль №1 опрос: Принципы спортивной тренировки в плавании
Перечень вопросов:
11. Общая характеристика структуры спортивной подготовки пловцов.
12. Цель и задачи спортивной тренировки пловцов.
13. Понятия «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма» пловцов.
14. Реализация в подготовке пловцов основных «общедидактических» принципов.
15. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство направленности к высшим достижениям и углубленной специализации».
16. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство общей и специальной подготовки спортсмена».
17. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «цикличность тренировочного процесса».
18. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам».
19. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «непрерывность тренировочного процесса».
20. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «волнообразность и вариативность динамики нагрузок».

Критерии оценивания текущего контроля № 4 (2/10 баллов)
Критерии оценивания:

2 балла – знает некоторые элементы теории по изучаемым разделам
3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.
4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.
5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов теории.
6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.
7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к планированию тренировочного процесса.
8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса.
9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки.
10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки, стремится к повышению своей квалификации.

Текущий контроль №2 опрос: Средства спортивной тренировки в плавании

Перечень вопросов:

7. Классификация и характеристика Средства спортивной тренировки в плавании.
8. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
9. Оздоровительная направленность упражнений в плавании.
10. Характеристика специально-подготовительных упражнений для обучения и совершенствования техники плавания.
11. Характеристика соревновательных упражнений в плавании.
12. Характеристика специально-подготовительный упражнений для обучения и совершенствования техники стартов и поворотов.

Критерии оценивания текущего контроля № 4 (3/10 баллов)

Критерии оценивания:

3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.
4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.
5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов теории.
6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.
7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к планированию тренировочного процесса.
8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса.
9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки.
10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки, стремится к повышению своей квалификации.

Текущий контроль №3 опрос: Отбор в плавании

Перечень вопросов:

1. Методологическая основа спортивного отбора.
2. Основные компоненты спортивного отбора.
3. Сравнительный анализ спортивного отбора и спортивной ориентации.
4. Педагогические методы отбора на различных этапах многолетней подготовки.

5. Психологические методы отбора на различных этапах подготовки.
6. Медико-биологические методы отбора на различных этапах многолетней подготовки.
7. Учет генетически детерминированных морфологических показателей в системе отбора.
8. Учет генетически детерминированных психофизических показателей в системе отбора.
9. Отбор на этапе начальной подготовки: характеристика, содержание, последовательность процесса.
10. Отбор в тренировочные группы: характеристика, содержание, последовательность процесса.
11. Отбор на этапе совершенствования спортивного мастерства: характеристика, содержание, последовательность процесса.
12. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства: характеристика, содержание, последовательность процесса.

Критерии оценивания текущего контроля № 3 (3/10 баллов)
Критерии оценивания:
3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.
4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.
5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов теории.
6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.
7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к планированию тренировочного процесса.
8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса.
9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки.
10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки, стремится к повышению своей квалификации.
Рубежный контроль тестирование (5/10 баллов)
Тестовые задания
1. На какие группы делятся физические упражнения для вида спорта:
а) общеподготовительные, спепециально-подготовительные, соревновательные
б) средства общей и специальной подготовки
в) специальные, подготовительные, соревновательные
г) специальные и соревновательные
2. Плавание в полной координации является в плавании
а) общеподготовительным упражнением
б) специально-подготовительным упражнением
в) соревновательным упражнением
г) подготовительным упражнением
3. Какой метод наиболее эффективен для развития абсолютной силы:
а) максимальных усилий
б) повторный
в) интервальный
г) равномерный
4. Виды планирования спортивной тренировки:
а) оперативное, текущее, этапное
б) оперативное, текущее, перспективное

в) оперативное, текущее, многолетнее
г) текущее и многолетнее
5. Разрешено ли применять фармакологические препараты в спорте:
а) разрешено
б) запрещено
в) разрешено, за исключением допингов
г) разрешён прием витаминов
6. Плавание по элементам в плавании является
а) общеподготовительным упражнением
б) специально-подготовительным упражнением
в) соревновательным упражнением
г) подготовительным упражнением
7. Какой метод наиболее эффективен для развития силовой выносливости:
а) повторный
б) интервальный
в) переменный
г) равномерный
8. Текущий контроль применяется для оценки спортивной тренировки:
а) в микроцикле
б) в мезоцикле
в) в макроцикле
г) в тренировочном занятии

Критерии оценивания

10 баллов - 8 правильных ответов
9 баллов - 7 правильных ответов
7 баллов - 6 правильных ответов
6 баллов - 5 правильных ответов
5 баллов - 4 правильных ответов

7 СЕМЕСТР (заочная форма обучения)

Текущий контроль №1 опрос: Развитие выносливости в плавании

Перечень вопросов:

1. Виды выносливости и их особенности.
2. Характеристика и особенности развития утомления
3. Факторы, обуславливающие уровень развития и проявления выносливости.
4. Способы оценивания уровня развития выносливости.
5. Методика развития выносливости.
6. Средства и методы развития общей выносливости.
7. Средства и методы развития скоростной выносливости.

Критерии оценивания текущего контроля № 2 (2/10 баллов)

2 балла – знает некоторые элементы теории по изучаемым разделам

3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.

4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов теории.

6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к планированию тренировочного процесса.

8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса.

9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки, стремится к повышению своей квалификации.

Текущий контроль №2 опрос: **Развитие силовых способностей в плавании**

Перечень вопросов:

1. Виды силовых способностей и их особенности.
2. Факторы, обуславливающие уровень проявления силовых способностей.
3. Способы оценивания уровня развития силовых способностей.
4. Методика развития силовых способностей.
5. Средства развития силовых способностей.
6. Методы развития силовых способностей.
7. Виды силовых способностей и их особенности.

Критерии оценивания текущего контроля № 2 (3/10 баллов)

3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.

4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов теории.

6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к планированию тренировочного процесса.

8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса.

9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки, стремится к повышению своей квалификации.

Текущий контроль №3 опрос: Методика развития быстроты в плавании

Перечень вопросов:

1. Виды скоростных способностей и их особенности.
2. Факторы, обуславливающие уровень проявления скоростных способностей.
3. Способы оценивания уровня развития скоростных способностей.
4. Методика развития быстроты двигательной реакции.
5. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.
6. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
7. Виды скоростно-силовых способностей и их особенности.
8. Факторы, обуславливающие уровень проявления скоростно-силовых способностей.
9. Способы оценивания уровня развития скоростно-силовых способностей.

Критерии оценивания текущего контроля № 3 (3/10 баллов)

3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.

4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов теории.

6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к планированию тренировочного процесса.

8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса.

9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки, стремится к повышению своей квалификации.

Рубежный контроль тестирование

Тестовые задания

1. Определение понятия «взрывная сила»
а) способность проявлять максимальные силовые усилия
б) способность проявлять максимальные силовые усилия в минимальное время
в) способность проявлять значительные силовые усилия
г) способность быстро выполнить движение

2. Ведущим физическим качеством в плавании является:
а) взрывная сила
б) силовая выносливость
в) абсолютная сила
г) стартовая сила

3. При использовании метода максимальных усилий для развития силы, вес отягощений составляет:
а) 95-100% от максимального
б) 80-90% от максимального
в) 70-80% от максимального
г) 60-70% от максимального

4. В чём проявляется значение техники в плавании?
а) в демонстрации мышечных групп
б) в максимальном силовом напряжении отдельных мышечных групп
в) в демонстрации отдельных мышечных групп
г) в максимальном силовом напряжении всех мышечных групп

5. Определение понятия «абсолютная сила»:
а) способность проявлять максимальные силовые усилия
б) способность проявлять максимальные силовые усилия за определённое время
в) способность длительное время проявлять силовые напряжения
г) способность проявлять максимальные силовые усилия за минимальное время

6. Ведущим физическим качеством для выполнения старта в плавании является:
а) взрывная сила
б) стартовая сила
в) абсолютная сила
г) относительная сила

7. Изотонический метод развития силы характеризуется:
а) сочетание работы преодолевающего и уступающего характера
б) сочетание работы преодолевающего и статического характера
в) сочетание работы уступающего и статического характера
г) работой преодолевающего характера

8. В чём проявляется значение техники в стайерском плавании ?
а) в способности противостоять утомлению
б) в способности длительное время выполнять силовую нагрузку
в) в экономизации силовых усилий при продолжительном выполнении работы
г) в способности выполнять кратковременную силовую нагрузку

Критерии оценивания

10 баллов - 8 правильных ответов
9 баллов - 7 правильных ответов
7 баллов - 6 правильных ответов
6 баллов - 5 правильных ответов
5 баллов - 4 правильных ответов

8 СЕМЕСТР (заочная форма обучения)

Текущий контроль №1 опрос: Физическая подготовка в плавании

Перечень вопросов:

6. Физическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
7. Методика специальной физической подготовки в плавании на этапе начального обучения.
8. Методика специальной физической подготовки в плавании на тренировочном этапе.
9. Методика специальной физической подготовки в плавании на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Физическая подготовка в в плавании, ее связь с другими видами подготовки.
11. Основные закономерности развития физических способностей пловцов.
12. Основные принципы развития физических способностей легкоатлетов.
13. Требования к физической подготовке пловцов, ее разновидности и основные задачи.
14. Основные требования, определяющие подбор средств и методов физической подготовки пловцов.
15. Средства и методы общей физической подготовки в плавании.
16. Средства и методы специальной физической подготовки в плавании.
17. Особенности специальной физической подготовки в плавании девушек и женщин

Критерии оценивания текущего контроля № 1 (3/10 баллов)

3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.

4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов теории.

6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к планированию тренировочного процесса.

8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса.

9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки, стремится к повышению своей квалификации.

Текущий контроль №2 опрос: Контроль в подготовке пловцов

Перечень вопросов:

14. Место и значение контроля в системе управления процессом подготовки пловцов, содержание основных видов контроля.
15. Задачи и методы педагогического контроля в подготовке пловцов.
16. Значение и основные показатели самоконтроля в подготовке пловцов.
17. Основные направления комплексного медицинского контроля в подготовке пловцов.
18. Контроль над тренировочными нагрузками в подготовке пловцов, основные характеристики и методы контроля.
19. Контроль над соревновательными нагрузками в подготовке пловцов, основные характеристики и методы контроля.
20. Контроль над физической подготовленностью пловцов, основные характеристики и методы контроля.
21. Контроль над технической подготовленностью пловцов, основные характеристики и методы контроля.
22. Контроль над тактической подготовленностью пловцов, основные характеристики и методы контроля.
23. Разновидности инструментальных методик контроля в подготовке спортсменов и их особенности на примере плавания.

24. Основные формы контроля (годичный, поэтапный, текущий, оперативный), особенности их использования на примере плавания.
25. Основные виды учета тренировочного процесса в плавании (поэтапный, текущий, оперативный), особенности их применения
26. Виды учета учебно-тренировочного процесса, содержание основных разделов дневника тренировок и порядок его ведения.

Критерии оценивания текущего контроля № 2 (3/10 баллов)

3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.

4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов теории.

6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к планированию тренировочного процесса.

8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса.

9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки, стремится к повышению своей квалификации.

Текущий контроль №3 доклад по теме НИР

Критерии оценивания текущего контроля № 3(2/10 баллов)

Перечень вопросов:

Доклад по теме выпускной квалификационной работы.

Доклад по теме «Учебно-исследовательская работа студентов». По результатам опроса студент может набрать от 2 до 10 баллов. 0- баллов – не представлены материалы исследования

№ п/п	Критерии оценки доклада и презентации	Шкала (баллы)
17.	Наличие доклада	1
18.	Наличие оглавления	1
19.	Наличие введения.	1
20.	Обоснование актуальности, цели и задач работы	1
21.	Наличие диагностического пакета	1
22.	Анализ результатов опроса	2
23.	Анализ протоколов наблюдений	2
24.	Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы	1
	Сумма баллов (**max**)	**10**

10 баллов – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме, с презентацией.

9 балла -Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на вопросы по выбранной теме, с презентацией.

8 балла -Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему.

7 балла - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на отдельные вопросы по выбранной теме, с презентацией.
6 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
5 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но отсутствует презентация.
4 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы.
3 балл - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Доклад по реферату не четкий, не отвечает на вопросы по выбранной теме.
2 балл - Доклад по реферату не четкий, не отвечает на вопросы по выбранной теме.

Рубежный контроль - тестирование

1.От чего зависят мастерство тренера и результативность его работы кроме профессионально – деловых качеств? А) От сформированности тренера, как духовно-богатой личности, способной своими убеждениями и примером влиять на мысли, чувства и поведение юных спортсменов Б) От общения тренера со спортсменами, их родителями, коллегами по работе, администрацией и др. В) От педагогического такта. Г) От педагогической направленности личности тренера.
2. Конструктивные умения тренера – это А) Способность тренера предвидеть систему и последовательность своих профессиональных действий, а также действий своих учеников. Б) Способность создавать оптимальные условия для практического решения задач учебного и воспитательного процесса. В) Способность действовать по непосредственному проведению процесса обучения и тренировки пловцов. Г) Способность систематизировать, обобщать, изучать собственный опыт и опыт работы других тренеров, приобретать новые знания..
3.Одной из основных форм повышения квалификации тренера является: А) Самообразование Б) Выступление на соревнованиях для ветеранов В) Проявление интереса к СМИ Г) Получение высшего педагогического или тренерского образования.
4. Основные функции тренера по плаванию: А) Обучения и воспитания, спортивного отбора и комплектования групп, планирования организации и контроля учебно-тренировочного и воспитательного процесса, материально – технического обеспечения занятий Б) Обучения и воспитания, общительность и способность легко вступать в контакт с детьми, педагогический такт, увлеченность спортивно-педагогической деятельностью В) Спортивного отбора и комплектования групп, общительность и способность легко вступать в контакт с детьми оптимизм, юмор Г) Руководства учебно – тренировочным и воспитательным процессом.
5. Перечислите профессионально-педагогические умения, через которые могут быть

раскрыты профессионально-деловые качества тренера: А) Познавательные, конструктивные, организаторские, предметно-практические, коммуникационные. Б) Творческие, прикладные, дискуссионные. В) Умения донести информацию ученикам. Г) Умения общаться со спортсменами.
6.Перечислите индивидуальные психологические свойства личности тренера, которые откладывают отпечатки на его деловые качества: А) Эмоциональная возбудимость, продуктивность памяти, воля, самообладание. Б) Уверенность в себе, оптимизм, решительность В) Эмоциональная контактность, творческое воображение. Г) Пассивность и депрессивность.
7. Наиболее эффективный стиль деятельности и педагогического общения тренера с учеником: А) Демократический Б) Авторитарный В) Творческо-продуктивный Г) Деловой
8. Чем характеризуется этап «Утверждения» стиля деятельности тренера. А) Устойчивостью профессиональных действий. Б) Отбором отдельных способов и приемов работы в систему профессиональных действий. В) Отбором способов и приемов работы в целом в систему профессиональных действий. Г) Умением выделять главное в работе

Критерии оценивания

10 баллов - 8 правильных ответов
9 баллов - 7 правильных ответов
7 баллов - 6 правильных ответов
6 баллов - 5 правильных ответов
5 баллов - 4 правильных ответов

9 СЕМЕСТР (заочная форма обучения)

Текущий контроль №1 опрос: Структура и содержание микроциклов в плавании

Перечень вопросов:

8. Структура микроцикла в плавании
3. Характеристика малых тренировочных циклов.
4. Типы и структура мезоциклов.
9. Планирование тренировочных занятий в микроцикле
10. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в тренировочном микроцикле в плавании
11. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в ударном микроцикле в плавании
12. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в подводящем микроцикле в плавании
13. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в соревновательном микроцикле в плавании
14. Построение тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в восстановительном микроцикле в плавании

Критерии оценивания текущего контроля № 1 (3/10 баллов)

3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.

4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов теории.

6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.
7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к планированию тренировочного процесса.
8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса.
9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки.
10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки, стремится к повышению своей квалификации.

Текущий контроль №2 опрос: Многолетняя подготовка в плавании
Перечень вопросов:

12. Цели и задачи планирования тренировочного процесса в плавании
13. Этапы многолетней тренировки пловцов
14. Принципы многолетней тренировки пловцов
15. Принцип направленности к развитию двигательной активности
16. Принцип соответствия норм физических нагрузок уровню биологической зрелости
17. Принцип углублённой специализации в период окончания интенсивного развития определённых физических качеств
18. Алгоритм планирования
19. Алгоритм планирования подготовительного периода
20. Алгоритм планирования специально-подготовительный этап
21. Алгоритм планирования соревновательный период
22. Алгоритм планирования в переходный период

Критерии оценивания текущего контроля № 3 (3/10 баллов)
3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.
4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.
5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов теории.
6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.
7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к планированию тренировочного процесса.
8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса.
9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки.
10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса, и применению знаний раздела тренировки, стремится к повышению своей квалификации.

Текущий контроль №3 опрос: по теме НИР
Перечень вопросов:
Доклад по теме выпускной квалификационной работы.
Доклад по теме «Учебно-исследовательская работа студентов». По результатам опроса студент может набрать от 2 до 10 баллов. 0-баллов – материалы по НИР не представлены.

№ п/п	Критерии оценки доклада и презентации	Шкала (баллы)
17.	Наличие доклада	1

18.	Наличие оглавления	1
19.	Наличие введения. Обоснование актуальности, цели и задач работы	1
20.	Наличие списка литературы по теме исследования	1
21.	Наличие диагностического пакета	1
22.	Анализ результатов опроса. Анализ протоколов наблюдений	1
23.	Проведение пед.эксперимента	3
24.	Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы	1
	Сумма баллов (**max**)	**10**

10 баллов – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме, с презентацией.

9 балла -Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на вопросы по выбранной теме, с презентацией.

8 балла -Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему.

7 балла - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на отдельные вопросы по выбранной теме, с презентацией.

6 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на вопросы по выбранной теме, с презентацией.

5 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но отсутствует презентация.

4 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы.

3 балл - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Доклад по реферату не четкий, не отвечает на вопросы по выбранной теме.

2 балл - Доклад по реферату не четкий, не отвечает на вопросы по выбранной теме.

Рубежный контроль – Тестирование (5/10 баллов)

1. Определение понятия микроцикл:
а) тренировочный цикл состоящий из одного или нескольких занятий
б) тренировочный цикл состоящий из одного занятия
в) тренировочный цикл состоящий из нескольких занятий
г) отдельное тренировочное занятие
2. Мезоцикл зависит:
а) от целей микроцикла
б) от целей мезоцикла
в) от целей макроцикла
г) от задач тренировки
3. Структура макроцикла состоит из периодов:
а) подготовительного, соревновательного, восстановительного
б) подготовительного и соревновательного
в) подготовительного, соревновательного, переходного
г) подготовительного и соревновательного
4. В процессе многолетней тренировки, стадия базовой подготовки включает этапы:

а) предварительной и общей подготовки
б) предварительной подготовки и начальной специализации
в) начальной специализации
г) максимальной реализации физического потенциала спортсмена
5. По времени микроцикл составляет:
а) одно занятие, или несколько занятий в день, или несколько занятий в неделю
б) одно занятие в день
в) три занятия в неделю
г) два занятия в неделю
6. Цель втягивающего мезоцикла:
а) подготовить организм к предстоящим нагрузкам
б) создать базу общей подготовленности
в) адаптация к предстоящим соревнованиям
г) создать базу специальной подготовленности
7. Фаза приобретения спортивной формы соответствует:
а) подготовительному периоду
б) соревновательному периоду
в) переходному периоду
г) начальному периоду тренировки
8. В процессе многолетней тренировки, стадия спортивного долголетия включает этапы:
а) сохранения спортивных достижений и поддержания общей тренированности
б) повышения спортивных достижений и поддержания общей тренированности
в) поддержания общей тренированности
г) рост спортивных достижений

Критерии оценивания
10 баллов - 8 правильных ответов
9 баллов - 7 правильных ответов
7 баллов - 6 правильных ответов
6 баллов - 5 правильных ответов
5 баллов - 4 правильных ответов

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Шестой семестр
1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки в ИВС.
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта.
3. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям в ИВС.
4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.
5. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.
6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта.
7. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.
8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки в ИВС.
9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в ИВС.

10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства в ИВС.
12. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в ИВС.

Седьмой семестр
1. Методика тактической подготовки в ИВС на этапе начальной подготовки.
2. Методика тактической подготовки в ИВС на этапе спортивной специализации.
3. Методика тактической подготовки ИВС на этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Методика технической подготовки в ИВС на этапе начальной подготовки.
5. Методика технической подготовки в ИВС на этапе спортивной специализации.
6. Методика технической подготовки ИВС на этапе совершенствования спортивного мастерства.
7. Методика физической подготовки в ИВС на этапе начальной подготовки.
8. Методика физической подготовки в ИВС на этапе спортивной специализации.
9. Методика физической подготовки ИВС на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Теоретическая подготовка в ИВС.
11. Психологическая подготовка в ИВС.
12. Интегральная подготовка в ИВС.

Восьмой семестр
1. Характеристика втягивающего микроцикла.
2. Характеристика общеподготовительного микроцикла.
3. Характеристика специально-подготовительного микроцикла.
4. Характеристика ударного микроцикла.
5. Характеристика подводящего микроцикла.
6. Характеристика соревновательного микроцикла.
7. Характеристика восстановительного микроцикла.
8. Рекомендуемые компоненты характеристики микроциклов: определение понятия, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, соотношение тренировочных средств, методы тренировки, соотношение объёма и интенсивности нагрузки.
9. Характеристика втягивающего мезоцикла.
10. Характеристика базового обшеподготовительного мезоцикла.
11. Характеристика базового специально-подготовительного мезоцикла.
12. Характеристика контрольно-подготовительного мезоцикла.
13. Характеристика предсоревновательного мезоцикла.
14. Характеристика соревновательного мезоцикла.
15. Рекомендуемые компоненты характеристики микроциклов: определение понятия, структура (виды микроциклов), факторы, влияющие на формирование, типы, соотношение тренировочных средств, методы тренировки, соотношение объёма и интенсивности нагрузки.

Девятый семестр
1. Цели и задачи планирования тренировочного процесса в плавании
2. Этапы многолетней тренировки пловцов
3. Принципы многолетней тренировки пловцов
4. Принцип направленности к развитию двигательной активности
5. Принцип соответствия норм физических нагрузок уровню биологической зрелости
6. Принцип углублённой специализации в период окончания интенсивного развития определённых физических качеств
7. Алгоритм планирования
8. Алгоритм планирования подготовительного периода
9. Алгоритм планирования специально-подготовительный этап
10. Алгоритм планирования соревновательный период

11. Алгоритм планирования в переходный период
12. Характеристика подготовительного периода в ИВС.
13. Характеристика соревновательного периода в ИВС.
14. Характеристика переходного периода в ИВС.
15. Содержание тренировочного процесса на этапе начально подготовки.
16. Содержание тренировочного процесса на этапе спортивной специализации.
17. Содержание тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Критерии оценки:
Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов. Итоговая сумма баллов складывается за счёт суммирования баллов по двум критериям – доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11
Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы	13

динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.		соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	14
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	15
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

<u>Критерии оценивания письменной работы:</u>

Вопросы для промежуточной аттестации (заочная* форма обучения*)

6 семестр (зачет)

1. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
2. Общая характеристика структуры спортивной подготовки пловцов.
3. Отличительные черты спортивной тренировки пловцов.
4. Цель и задачи спортивной тренировки пловцов.
5. Понятия «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма» пловцов.
6. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в плавании.
7. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.

8. Реализация в подготовке пловцов основных «общедидактических» принципов.
9. Реализация в процессе подготовки в плавании принципа спортивной тренировки: «единство направленности к высшим достижениям и углубленной специализации».
10. Реализация в процессе подготовки в плавании принципа спортивной тренировки: «единство общей и специальной подготовки спортсмена».
11. Реализация в процессе подготовки в плавании принципа спортивной тренировки: «цикличность тренировочного процесса».
12. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам».
13. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «непрерывность тренировочного процесса».
14. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «волнообразность и вариативность динамики нагрузок».
15. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
16. Оценка уровня развития силовых способностей, методика развития.
17. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
18. Оценка уровня развития скоростных способностей, методика развития.
19. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
20. Оценка уровня и методика развития скоростно-силовых способностей.
21. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости.
22. Методика развития общей выносливости в избранном виде спорта.
23. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
24. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.),
25. Оценка уровня развития специальной выносливости, методика развития.
26. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости.
27. Оценка уровня развития гибкости, методика развития.
28. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
29. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в плавании.
30. Характеристика «внешней» и «внутренней» сторон тренировочной нагрузки легкоатлета.
31. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
32. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
33. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.

34. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в плавании.
35. Утомление и восстановление при физической нагрузке, как реакция адаптации в тренировке пловцов.
36. Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
37. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации.
38. Эффект «срочной» и «долговременной» адаптации на нагрузку в тренировке пловцов.
39. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
40. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в плавании.
41. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
42. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в плавании.
43. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
44. Классификация и характеристика упражнений в плавании.
45. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
46. Оздоровительная направленность упражнений в плавании.
47. Классификация методов спортивной тренировки пловцов.
48. Характеристика методов обучения и совершенствования технике плавания.
49. Характеристика методов направленных на развитие специальных физических способностей пловцов.
50. Использование кругового метода в тренировке пловцов

Объемные требования к зачету (заочная форма обучения)
(7 семестр)

1. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям,
2. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена.
3. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
4. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др., оценка уровня развития, методика развития).
5. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
6. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.
7. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
8. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
9. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния, физиологические механизмы и разновидности. Значение разминки перед соревнованиями.
10. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на

примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.

11. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.

12. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.

13. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.

14. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.

15. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Оценка уровня развития, методика развития.

16. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др.), оценка уровня и методика развития.

17. Формы организации занятий по физической культуре, их классификация, назначение и методические особенности (на примере базового вида спорта).

18. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.

19. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.

20. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации». Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).

21. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.

22. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.

23. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.

24. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.

25. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.

26. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта.

27. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса,

28. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

29. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса,

30. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: волнообразность и вариативность динамики нагрузок.
31. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
32. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования
33. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
34. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.
35. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
36. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.
37. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка. Физиологические и биомеханические механизмы формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип.
38. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере базового вида спорта).
39. Интегральная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
40. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
41. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
42. Причины (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) возникновения ошибок при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления. Современные технологии, используемые для выявления и устранения двигательных ошибок.
43. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
44. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
45. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
46. Интеллектуальная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
47. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы, положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
48. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
49. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
50. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки. Физиолого-биохимическое обоснование выбора методов.

Объемные требования к зачету (заочная форма обучения)
(8 семестр)

1. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям,
2. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена.
3. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
4. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др., оценка уровня развития, методика развития).
5. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
6. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.
7. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
8. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
9. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния, физиологические механизмы и разновидности. Значение разминки перед соревнованиями.
10. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
11. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
12. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
13. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
14. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
15. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Оценка уровня развития, методика развития.
16. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др.), оценка уровня и методика развития.
17. Формы организации занятий по физической культуре, их классификация, назначение и методические особенности (на примере базового вида спорта).
18. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
19. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.
20. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации». Адаптация к мышечной работе.

Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).

21. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.

22. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.

23. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.

24. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.

25. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.

26. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта.

27. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса,

28. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

29. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса,

30. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: волнообразность и вариативность динамики нагрузок.

31. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.

32. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования

33. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.

34. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.

35. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.

36. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.

37. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка. Физиологические и биомеханические механизмы формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип.

38. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере базового вида спорта).

39. Интегральная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

40. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
41. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
42. Причины (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) возникновения ошибок при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления. Современные технологии, используемые для выявления и устранения двигательных ошибок.
43. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
44. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
45. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
46. Интеллектуальная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
47. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы, положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
48. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
49. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
50. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки. Физиолого-биохимическое обоснование выбора методов.

Объемные требования к экзамену (заочная форма обучения)
(9 семестр)

1. Варианты построения годового тренировочного цикла в избранном виде ФСД. Условия, определяющие продолжительность периодов и этапов в пределах годового цикла.
2. Адаптация организма к условиям среды. Адаптация организма к мышечной работе. Физиолого-биохимические механизмы срочной и долговременной адаптации. Тренировочный эффект.
3. Задачи и формы контроля и учета подготовки в избранном виде ФСД. Требования к показателям, используемым в процессе контроля и учета,
4. Критерии, методы и организация спортивного отбора в избранном виде ФСД.
5. Место и роль избранного вида ФСД в различных звеньях физкультурного движения.
6. Актуальные проблемы массового спорта в России (гуманитарные, биологические, психологические, педагогические, экономические, организационные и др.).
7. Методика обучения технике движения и формирования двигательного навыка в избранном виде ФСД. Стадии формирования двигательного навыка.
8. Методы самоконтроля и меры предупреждения травматизма при использовании бега и других упражнений в оздоровительных целях.
9. Многолетняя подготовка спортсмена в избранном виде ФСД, характеристика ее этапов.
10. Обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде ФСД с учетом анатомических, физиологических и биомеханических факторов.
11. Биохимические и функциональные сдвиги в организме при выполнении мышечной работы. Показатели функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем у спортсменов различной квалификации и специализации.
12. Общая характеристика средств подготовки в избранном виде ФСД.
13. Биоэнергетические, структурно-функциональные, технические и психологические факторы, обусловливающие выносливость. Методика развития выносливости в избранном виде ФСД.

14. Основы обучения физическим упражнениям в избранном виде ФСД.
15. Организация массовых физкультурно-пропагандистских мероприятий (показательных выступлений, спортивных парадов, фестивалей, конкурсов, встреч с известными спортсменами и тренерами и т.п.).
16. Особенности психологической подготовки в избранном виде ФСД.
17. Актуальные проблемы спорта высших достижений (гуманитарные, биологические, психологические, педагогические, экономические, организационные и др.).
18. Особенности тактической подготовки в избранном виде ФСД.
19. Изменение функционального состояния при адаптации организма к различным двигательным режимам.
20. Особенности технической подготовки в избранном виде ФСД.
21. Интегральные показатели техники и энергообеспечения, обусловливающие спортивные результаты в циклических видах спорта, связанных с проявлением аэробной выносливости.
22. Особенности физической подготовки в избранном виде ФСД.
23. Критерии и способы оценки техники выполнения двигательных действий в избранном виде ФСД (педагогические, биомеханические, физиологические, эстетические и др.).
24. Переходный период тренировки в избранном виде ФСД: направленность, типичные задачи, средства и методы. Факторы, регламентирующие продолжительность и содержание периода.
25. Медико-биологическая характеристика процесса формирования тренированности. Тестирование уровня тренированности в покое, при выполнении стандартных и предельных нагрузок.
26. Планирование, организация и проведение соревнований в избранном виде ФСД.
27. Медико-биологические основы спортивного отбора и прогнозирования спортивных результатов в избранном виде спорта. Учет генетических факторов при проведении спортивного отбора.
28. Подготовительный период тренировки в избранном виде ФСД: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы.
29. Медико-биологические основы тренируемости. Варианты тренируемости. Учет критических периодов онтогенеза, биологического возраста, типа высшей нервной деятельности при построении учебно-тренировочного процесса.
30. Построение тренировочных микро, мезо и макроциклов в избранном виде ФСД.
31. Построение этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в избранном виде ФСД.
32. Причины возникновения ошибок при обучении двигательным действиям в избранном виде ФСД. Современные информационные технологии для выявления и устранения двигательных ошибок.
33. Систематизация физических упражнений в избранном виде ФСД.
34. Содержание и основные разделы перспективного планирования тренировки в избранном виде ФСД. Технология разработки планов многолетней подготовки.
35. Определение и виды выносливости. Биохимические и физиологические основы выносливости. Резервы выносливости.
36. Содержание и особенности соревнований в отдельных видах ФСД. Показатели, определяющие эффективность соревновательной деятельности.
37. Соревновательный период тренировки в избранном виде ФСД: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы.
38. Техника выполнения двигательных действий в избранном виде ФСД. Основные группы мышц, обеспечивающие выполнение двигательного действия. Современные информационные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
39. Причины и механизмы дизадаптации и реадаптации. Закономерности проявления. Понятие о перетренированности и растренированности.
40. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в избранном виде ФСД.

41. Условия достижения оздоровительного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий.
42. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде ФСД: цикличность тренировочного процесса, единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.
43. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде ФСД: направленность на высшие достижения, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки.
44. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде ФСД: постепенность в увеличении и тенденция к максимальным тренировочным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, непрерывность тренировочного процесса.
45. Физиологические механизмы, стадии и закономерности формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип. Особенности формирования двигательного навыка в избранном виде ФСД.
46. Реализация основных дидактических принципов при обучении в избранном виде ФСД.
47. Педагогические, психологические и технические аспекты формирования спортивной команды.
48. Характеристика игрового метода проведения занятий в избранном виде ФСД.
49. Физиолого-биохимическая характеристика изменений в организме при выполнении динамической работы различной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, двигательного аппарата, системы крови. Энерготраты.
50. Сферы нововведений в физической культуре и спорте. Обоснование инноваций в избранном виде ФСД.
51. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при выполнении работы разного характера.
52. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в избранном виде ФСД.
53. Физиолого-биохимические механизмы проявления быстроты. Определение, формы. Резервы быстроты и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения, сенситивные периоды, тренируемость.
54. Факторы, определяющие координационные способности. Методика развития координационных способностей в избранном виде ФСД.
55. Физиолого-биохимические механизмы формирования и проявления силы. Определение, классификация. Факторы, определяющие максимальную мышечную силу (основные и дополнительные). Физиологические основы тренировки и резервы мышечной силы. Тренируемость, сенситивные периоды, возрастные изменения.
56. Физиолого-биохимические основы скоростно-силовых способностей. Факторы, определяющие скорость и силу в процессе двигательной деятельности. Особенности проявления скоростно-силовых качеств в различных видах спорта.
57. Физическая работоспособность. Понятие и показатели. Принципы и методы тестирования (PWC170, степ-тест).
58. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
59. Работа, нагрузка, восстановление - составляющие тренировочного процесса (характеристика, взаимосвязь).
60. Физиолого-биохимические механизмы проявления гибкости. Определение, формы. Резервы гибкости и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения, сенситивные периоды, тренируемость.
61. Антидопинговое обеспечение в спорте.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и

междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;

- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА
(ПЛАВАНИЕ)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к занятиям семинарского типа

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. После ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. Продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к письменному и устному опросу

В соответствии с технологической картой письменный опрос является одной из форм текущего контроля успеваемости студента по данной дисциплине. При подготовке к письменному опросу студент должен внимательно изучить материалы лекции, а также дополнительные материалы по заявленной теме. При изучении материала студент должен убедиться, что хорошо понимает основную терминологию темы, умеет ее использовать в нужном контексте. Желательно составить краткий конспект ответа на предполагаемые вопросы письменной работы, чтобы убедиться в том, что студент владеет материалом и может аргументировано, логично и грамотно письменно изложить ответ на вопрос. Следует обратить особое внимание на написание профессиональных терминов, чтобы избегать грамматических ошибок в работе.

Целью устного опроса являются обобщение и закрепление изученного курса в процессе собеседования и ответа на вопросы педагога. При подготовке студентам следует использовать лекционный материал и учебную литературу. Для более глубокого постижения курса и более основательной подготовки рекомендуется познакомиться с указанной дополнительной литературой. Готовясь к опросу, студент должен, прежде всего, ознакомиться с перечнем предлагаемых контрольных вопросов. Следует внимательно прочесть свой конспект лекции по изучаемой теме и рекомендуемую к теме семинара литературу. С незнакомыми терминами и понятиями следует ознакомиться в предлагаемом глоссарии, словаре или энциклопедии. Ответ на каждый вопрос должен быть доказательным и аргументированным. Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен законспектировать рекомендуемую литературу, внимательно осмыслить фактический материал и сделать выводы. Студенту надлежит хорошо подготовиться, чтобы иметь возможность грамотно и полно ответить на заданные ему вопросы, суметь сделать выводы и показать значимость данной проблемы для изучаемого курса. Студенту необходимо также дать анализ той литературы, которой он воспользовался при подготовке к устному опросу на семинарском занятии.

Методические указания по написанию контрольной работы

Контрольная работа – это один из видов проверки знаний студента, который показывает, на каком уровне он владеет материалом по изучаемой дисциплине, а также может объяснять и использовать полученные знания. Самостоятельная контрольная работа помогает преподавателю проверить знания студента перед экзаменом.

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа состоит из нескольких частей:

- титульный лист;
- оглавление;
- основная часть работы, разбитая на разделы;
- заключение;
- список литературы;

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 7 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимальное количество баллов.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке докладов по учебным темам

Доклад — продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Доклад должен состоять из введения, основной и заключительной частей.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Доклад следует начинать с сообщения и краткого обоснования выбора темы (важность, актуальность) и формулировки цели работы. Затем, в последовательности, установленной логикой (планом доклада) раскрыть основное содержание темы, обращая особое внимание на

наиболее важные и интересные результаты. Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура может опираться на демонстрацию визуальных материалов (презентацию).
Заключение – это ясное четкое обобщение и краткие выводы.
После завершения доклада студенту задают вопросы, непосредственно связанные с темой.

Правила подготовки и выступления с докладом:

1. Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме занятия.
2. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям ВУЗа и быть указаны в докладе.
3. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении или выборе темы.
4. Работа студента над докладом включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут.
5. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей.
6. Обобщить материал и сделать выводы в заключении.
7. Доклад может сопровождаться презентацией, которая должна быть достаточной, но не чрезмерной.
8. Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное преподавателем время и в срок.

Методические указания по выполнению заданий по учебной практике

Учебная практика студентов состоит из двух частей: конспекта (или фрагмента конспекта) урока и самостоятельного проведения намеченного плана в соответствии с темой выполняемого задания.

Конспект урока — запись в кратком виде содержания урока. Структура конспекта должна отвечать принятым в НГУ им. П.Ф. Лесгафта требованиям к его написанию. При оформлении конспекта студент обязан пользоваться рекомендованной преподавателем литературой, записями семинарских занятий по изучаемой теме. Студент может пользоваться информацией из дополнительных источников, включая интернет.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ПОЛИАТЛОН)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель
Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» __08__ 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
к.п.н., доцент Петров А.Б.

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина **Б1.О.ДВ.01.03** изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели

	коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением	и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля

	занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность;	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):**

	ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		**-**						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:											
Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1 ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание	Результаты обучения в виде «знать, уметь, владеть»
1.	Спортивная тренировка в полиатлоне.	Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в полиатлоне. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки. Особенности тренировки женщин и детей. Механизмы и закономерности развития физических способностей в видах полиатлона. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта; Программа спортивной подготовки.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного
2.	Подготовка спортсменов в процессе тренировки.	Техническая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Физическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Тактическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Психологическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Интеллектуальная подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Интегральная подготовка (понятие, виды, задачи,	

		средства, методы, этапы и содержание).	занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления
3	Построение спортивной тренировки.	Основы построения спортивной тренировки. Характеристика малых тренировочных циклов. Типы и структура мезоциклов. Структура годичных и многолетних циклов. Структура многолетней подготовки.	
4	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.	Планирование в системе подготовки в полиатлоне. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования. Контроль и учёт в системе подготовки в полиатлоне. Назначение, виды, содержание и технология проведения педагогического контроля.	
5	Особенности спортивного отбора в полиатлоне	Спортивный отбор и спортивная ориентация в полиатлоне: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.	
6	Моделирование тренировочного и соревновательного процесса	Организация и судейство соревнований по полиатлону; Положения, правила и регламент проведения спортивных соревнований; Антидопинговое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности; Моделирование соревновательной деятельности; Педагогические исследования в полиатлоне; Алгоритм построения педагогического	

		эксперимента; Анализ тренировочной и соревновательной деятельности.	спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям

			в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3.2 **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
6 семестр		
1	**Семинары:** Спортивная тренировка в полиатлоне.	2

	Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в полиатлоне. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.	
1	**Семинары:** Федеральные стандарты спортивной подготовки по полиатлону. Цели и задачи федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. Содержание и структура. Требования к структуре и содержанию программы спортивной подготовки. Нормативы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Требования к участию в спортивных соревнованиях. Требования к реализации программ спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным летнего и зимнего полиатлона. Требования к реализации программы спортивной подготовки	4
2	**Семинары:** Подготовка спортсменов в полиатлоне в процессе тренировки. Основные средства и методы, применяемые в подготовки спортсменов. Типы упражнений: специально-подводящие, общеразвивающие, изотонические, изокинетические, изометрические. Методы, применяемые в спортивной тренировке: «повторный», «равномерный», «непрерывный», «интервальный», «максимальных усилий», «ударный». Понятие нагрузки в полиатлоне. Виды тренировочного эффекта: «текущий» и «отставленный». Виды выносливости: общая и специальная (скоростная и силовая). Методы, применяемые для ее развития. Формы проявления скоростных способностей: частота движений, быстрота одиночного движения, время реакции. Понятия «ритм» и «темп» движений. Средства и методы развития отдельных компонентов скоростных способностей. Понятие «сила», «градиент силы», «мощность». Значение данных характеристик для достижения результата в отдельных видах лыжного спорта. Средства и методы развития силовых способностей в полиатлоне в различные возрастные периоды. Значение гибкости для достижения результата в отдельных видах полиатлона. Средства и методы развития гибкости в в различные возрастные периоды. Значение координации для достижения результата в отдельных видах полиатлоне. Средства и методы развития координационных способностей в различные возрастные периоды.	14
2	**Семинары:** Развитие физических способностей в полиатлоне Формы проявления физических способностей. Механизмы и развития физических способностей. Особенности развития физических способностей в отдельных дисциплинах полиатлона.	20
2	**Практические занятия:** Подготовка спортсменов в полиатлоне в процессе тренировки. Выбор средств и методов развития физических способностей. Количество повторений, интервалы и формы восстановления, режим работы и вес отягощений. Их взаимосвязь и особенности применения в зависимости от возраста и пола занимающихся. Разработка и проведение учебно-тренировочных занятий по полиатлону направленных на развитие выносливости занимающихся различных возрастных групп.	70
7 семестр		

2	**Семинары:** Подготовка Спортсменов в полиатлоне в процессе тренировки. Структура и содержание технической подготовки в полиатлоне. Их особенности в различных видах полиатлона. Понятие о технике выполняемого двигательного действия. Понятие о физической подготовке спортсмена в полиатлоне. Ее цель, задачи и компоненты в различных видах полиатлона. Понятия «тактика» и «стратегия», их значение для достижения максимального результата. Тактические приемы и особенности их применения в различных видах полиатлона. Психологическая подготовка в полиатлоне. Структура и содержание психологической подготовки в полиатлоне. Их особенности в различных видах полиатлона. Структура и содержание интеллектуальной и интегральной подготовки в полиатлоне. Их особенности в различных видах полиатлона.	16
5	**Семинары:** Особенности спортивного отбора в полиатлоне. Понятие спортивного отбора и спортивной ориентации. Участники спортивного отбора. Уровни и методики спортивного отбора.	6
3	**Семинары:** Построение спортивной тренировки. Этап предварительной подготовки. Этап начальной специализации. Этап углубленного спортивного совершенствования. Этап высших достижений, сохранения достижений, поддерживающей тренированности. Мезоцикловое и микроцикловое планирование в полиатлоне. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Контроль над физической подготовленностью. Контроль над технической подготовленностью.	6
4	**Семинары:** Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Контроль над физической подготовленностью. Контроль за технической подготовленностью.	6
6	**Семинары:** Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. Направления научных исследований в области вида спорта; Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; Основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; Теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; Алгоритм построения педагогического эксперимента; Способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; Требования к написанию и оформлению квалификационной работы; Способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; Правила применения корректных заимствований в текстах; Правила библиографического описания и библиографической ссылки.	6
5	**Практические занятия:**	6

	Особенности спортивного отбора в полиатлоне. Практическое применение средств и методов отбора и ориентации в избранный виде полиатлона (педагогические, медико-биологические, психологические, социологические и др.).	
3	**Практические занятия:** Построение спортивной тренировки. Факторы, определяющие построение тренировочного процесса в течение года. Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки. Многолетнее планирование в избранном виде полиатлона: продолжительность, средства, методы, интенсивность, восстановление. Особенности оперативного, текущего и перспективного планирования в полиатлоне. Реализация основных принципов тренировки при планировании. Составление мезо и микроциклов в избранном виде полиатлона: продолжительность, средства, методы, интенсивность, восстановление.	12
2	**Практические занятия**: Подготовка спортсменов в полиатлоне в процессе тренировки. Понятие и виды различных видов подготовки. Задачи, средства, методы различных видов подготовки. Этапы и содержание различных видов подготовки.	28
8 семестр		
1	**Семинары:** Спортивная тренировка в полиатлоне. Структура тренировки в отдельных упражнениях дисциплин разных видов полиатлона: упражнения из легкой атлетики, стрельбе, силовой гимнастики, лыжных гонок, плавания. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки в отдельных упражнениях.	22
6	**Семинары:** Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности. Антидопинговые правила; Международные антидопинговые правила и стандарты; Антидопинговое законодательство Российской Федерации; Изучение и систематизация информации по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ	4
6	**Семинары:** Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. Направления научных исследований в области вида спорта; Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; Основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; Теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; Алгоритм построения педагогического эксперимента; Способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; Требования к написанию и оформлению квалификационной работы; Способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; Правила применения корректных заимствований в текстах; Правила библиографического описания и библиографической ссылки.	8

1	Практические занятия: Спортивная тренировка в полиатлоне. Практическое применение современных средств и методов тренировки в видах лыжного спорта. Взаимосвязь между объемом и интенсивностью тренировки. Разработка комплекса упражнений, по развитию кондиционных качеств, совершенствованию техники двигательных действий спортсменов в лыжных видах спорта различной квалификации, с учетом возраста и уровня квалификации. Использование тренажеров и тренажерных устройств в спортивной тренировке спортсменов в лыжных видах спорта.	52

1.1.ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
6 семестр		
1	**Семинары:** Спортивная тренировка в полиатлоне. Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в полиатлоне. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.	2
2	**Семинары:** Подготовка спортсменов в полиатлоне в процессе тренировки. Основные средства и методы, применяемые в подготовки спортсменов в полиатлоне. Типы упражнений: специально-подводящие, общеразвивающие, изотонические, изокинетические, изометрические. Методы, применяемые в спортивной тренировке: «повторный», «равномерный», «непрерывный», «интервальный», «максимальных усилий», «ударный». Понятие нагрузки в полиатлоне. Виды тренировочного эффекта: «текущий» и «отставленный». Виды выносливости: общая и специальная (скоростная и силовая). Методы, применяемые для ее развития. Формы проявления скоростных способностей: частота движений, быстрота одиночного движения, время реакции. Понятия «ритм» и	10

	«темп» движений. Средства и методы развития отдельных компонентов скоростных способностей. Понятие «сила», «градиент силы», «мощность». Значение данных характеристик для достижения результата в отдельных видах лыжного спорта. Средства и методы развития силовых способностей в полиатлоне в различные возрастные периоды. Значение гибкости для достижения результата в отдельных видах лыжного спорта. Средства и методы развития гибкости в полиатлоне в различные возрастные периоды. Значение координации для достижения результата в отдельных видах полиатлона. Средства и методы развития координационных способностей в полиатлоне в различные возрастные периоды.	
7 семестр		
6	**Семинары:** Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. Направления научных исследований в области вида спорта; Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; Основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; Теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; Алгоритм построения педагогического эксперимента;	2
2	**Семинары:** Подготовка спортсменов в полиатлоне в процессе тренировки. Структура и содержание технической подготовки в полиатлоне. Их особенности в различных видах полиатлона. Понятие о технике выполняемого двигательного действия. Понятие о физической подготовке спортсменов в полиатлоне. Ее цель, задачи и компоненты в дисциплинах полиатлона Понятия «тактика» и «стратегия», их значение для достижения максимального результата. Тактические приемы и особенности их применения в различных видах полиатлона. Психологическая подготовка в полиатлоне. Структура и содержание психологической подготовки в полиатлоне. Их особенности в различных видах полиатлона. Структура и содержание интеллектуальной и интегральной подготовки в полиатлоне. Их особенности в различных видах полиатлона.	8
5	**Семинары:** Особенности спортивного отбора в полиатлоне. Понятие спортивного отбора и спортивной ориентации. Участники спортивного отбора. Уровни и методики спортивного отбора.	2
8 семестр		
1	**Семинары:** Спортивная тренировка в полиатлоне. Структура тренировки в отдельных упражнениях дисциплин разных видов полиатлона: упражнения из легкой атлетики, стрельбе, силовой гимнастики, лыжных гонок, плавания. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки в отдельных упражнениях.	10
6	**Семинары:**	2

	Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. Направления научных исследований в области вида спорта; Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; Способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; Требования к написанию и оформлению квалификационной работы; Способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; Правила применения корректных заимствований в текстах; Правила библиографического описания и библиографической ссылки.	
9 семестр		
3	**Семинары:** Построение спортивной тренировки. Этап предварительной подготовки. Этап начальной специализации. Этап углубленного спортивного совершенствования. Этап высших достижений, сохранения достижений, поддерживающей тренированности. Мезоцикловое и микроцикловое планирование в полиатлоне. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Контроль над физической подготовленностью. Контроль над технической подготовленностью.	8
4	**Семинары:** Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Контроль над физической подготовленностью. Контроль над технической подготовленностью.	4
6	**Семинары:** Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности. Антидопинговые правила; Международные антидопинговые правила и стандарты; Антидопинговое законодательство Российской Федерации; Изучение и систематизация информации по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ	2
1	**Семинары:** Федеральный стандарт спортивной подготовки по полиатлону. Цели и задачи федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. Содержание и структура. Требования к структуре и содержанию программы спортивной подготовки. Нормативы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Требования к участию в спортивных соревнованиях. Требования к реализации программ спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам лыжного спорта. Требования к реализации программы спортивной подготовки	2
6	**Семинары:** Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. Направления научных исследований в области вида спорта; Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; Способы обработки результатов исследования и	2

	анализ полученных данных; Требования к написанию и оформлению квалификационной работы; Способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; Правила применения корректных заимствований в текстах; Правила библиографического описания и библиографической ссылки.	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург : ОГУ, 2014. - 110 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602
2. Жуков, С.В. Теория и методика стрелкового спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С.В. Жуков. - Смоленск : [Б. и.], 2013. – 195 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Колесников, А.В. Использование специально-подготовительных упражнений при обучении студентов-легкоатлетов методикам подготовки в избранном виде спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А.В. Колесников, Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 128 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И.Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420
5. Скорохватова, Г.В. Зимние виды спорта на снегу. Олимпийские дисциплины : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", "Физическая культура", профиль "Физкультурно-оздоровительные технологии", "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)", профиль "Адаптивный спорт" / Г.В. Скорохватова, З.Ю. Ансимова, Ю.Я. Лобанов; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена ; под ред. Г. В. Скорохватовой. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 359, [1] с. : ил.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс] : учебное пособие [для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению 49.03.01 - «Физическая культура», по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание»] / А.С. Казызаева [и др.]. - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2016. – 120 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Базовые виды спорта : легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.Е. Войнова [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2010. – 212 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Грушин, А.А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений [Текст] : учебное пособие для самостоятельной работы студентов / А.А. Грушин, А.Г. Баталов. - Москва : Физическая культура, 2014. - 106 с. : ил.
3. Ревзон, А.С. Настольная книга бегуна на выносливость, или технология подготовки "чистых" спортсменов [Текст] : [учебное пособие] / А.С. Ревзон, А.М. Якимов. - Москва : Спорт : Человек, 2019. - 309, [1] с. : ил.
4. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил.
5. Дрокова, В.А. Теория и методика обучения плаванию [Текст] : курс лекций / В.А. Дрокова; Дальневосточная государственная академия физической культуры. - Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2014. - 188 с. : ил.

6. Литвиненко, Л.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров: 49.03.01 – «Физическая культура», 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Л.В. Литвиненко, В.А. Ермакова. - Малаховка : [б. и.], 2017. – 118 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2017. - 112 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2145-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г.В. Грецов [и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 287, [1] с. : ил.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г.А. Сергеев [и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с. : ил.
10. Шилин, Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба [Текст] : учебное пособие / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. - Москва : Дивизион, 2012. - 319 с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОЛИАТЛОНЕ

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ

	в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате;	занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей

	проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 СПОРТ

Дисциплина: ТЕХНОЛОГИИ СПОРТВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОЛИАТЛОНЕ

Кафедра: Т и ММФОР

Курс 3 семестр 6 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Шестой семестр			
1		Семинар: Спортивная тренировка в полиатлоне.			
2		Семинар: Федеральные стандарты спортивной подготовки по дисциплинам полиатлона.			
3		Семинар: Федеральные стандарты спортивной подготовки по полиатлону.			
4		Семинар: Подготовка спортсменов в полиатлоне в процессе тренировки			
5		Семинар: Подготовка спортсменов в полиатлоне в процессе тренировки			
6		Семинар:. Подготовка спортсменов в полиатлоне в процессе тренировки			
7		Семинар: Средства и методы спортивной тренировки в полиатлоне.			
8		Семинар: Средства и методы спортивной тренировки в полиатлоне.			
9		Семинар: Характеристика и компоненты нагрузки в полиатлоне.			
10		Семинар: Характеристика и компоненты нагрузки в полиатлоне. **ТК№1 опрос: Основы спортивной тренировки в полиатлоне**.	3/8	8	3
11		Семинар: Особенности развития силовых способностей в полиатлоне.			
12		Семинар: Особенности развития силовых способностей в полиатлоне.			
13		Семинар: Особенности развития скоростных способностей в полиатлоне.			
14		Семинар: Особенности развития скоростных способностей в полиатлоне.			
15		Семинар: Особенности развития выносливости в полиатлоне			
16		Семинар: Особенности развития выносливости в полиатлоне			
17		Семинар: Особенности развития гибкости в полиатлоне			
18		Семинар: Особенности развития гибкости в полиатлоне			
19		Семинар: Особенности развития координационных способностей в полиатлоне.			
20		Семинар: Особенности развития координационных способностей в полиатлоне. **ТК №2 опрос: Развитие физических способностей в полиатлоне.**	3/7	15	3
21		Практическое занятие. Развитие силовых способностей в избранной дисциплине полиатлона.			

22		Практическое занятие. Развитие силовых способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
23		Практическое занятие. Развитие силовых способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
24		Практическое занятие. Развитие силовых способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
25		Практическое занятие Развитие силовых способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
26		Практическое занятие Развитие силовых способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
27		Практическое занятие. Развитие силовых способностей в избранной дисциплине полиатлона. **ТК №3 проведение комплекса упражнений:** Развитие силовых способностей в избранной дисциплине полиатлона.	3/7	22	3
28		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
29		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
30		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
31		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
32		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
33		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
34		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранной дисциплине полиатлона. **ТК №4 проведение комплекса упражнений:** Развитие скоростных способностей в избранной дисциплине полиатлона.	3/7	29	3
35		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранной дисциплине полиатлона.			
36		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранной дисциплине полиатлона.			
37		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранной дисциплине полиатлона.			
38		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранной дисциплине полиатлона.			
39		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранной дисциплине полиатлона.			
40		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранной дисциплине полиатлона.			
41		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранной дисциплине полиатлона. **ТК №5** проведение **комплекса упражнений:** Развитие выносливости в избранной дисциплине полиатлона.	3/7	36	3

42		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранной дисциплине полиатлона.			
43		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранной дисциплине полиатлона.			
44		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранной дисциплине полиатлона.			
45		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранной дисциплине полиатлона.			
46		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранной дисциплине полиатлона.			
47		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранной дисциплине полиатлона.			
48		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранной дисциплине полиатлона. **ТК №6 проведение комплекса упражнений:** Развитие гибкости в избранной дисциплине полиатлона	3/7	43	3
49		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранной дисциплине полиатлона. **<u>1 рубежный контроль (кафедра)</u> контрольная работа:** Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона	2/10	53	3
50		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
51		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
52		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
53		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
54		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранной дисциплине полиатлона.			
55		Практическое занятие №32. Развитие координационных способностей в избранной дисциплине полиатлона. **ТК №7 проведение комплекса упражнений:** Развитие координационных способностей в избранной дисциплине полиатлона	3/7	60	2
2 рубежный контроль ЦМЛиА - тестирование			5/10	70,0	2
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			50/100	100	28

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 СПОРТ

Дисциплина: ТЕХНОЛОГИИ СПОРТВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОЛИАТЛОНЕ

Кафедра: Т и ММФОР

Курс 4 семестр 7 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Седьмой семестр			
1		Семинар: Подготовка спортсменов в полиатлоне спорте в процессе тренировки.			
2		Семинар: Подготовка спортсменов в полиатлоне спорте в процессе тренировки.			
3		Семинар: спортсменов в полиатлоне в процессе тренировки.			
4		Семинар: Подготовка спортсменов в полиатлоне спорте в процессе тренировки.			
5		Семинар: Техническая подготовка.			
6		Семинар: Физическая подготовка.			
7		Семинар: Тактическая и психологическая подготовка.			
8		Семинар: Интеллектуальная и интегральная подготовка. **ТК №1 опрос: Основные виды подготовки в полиатлоне.**	3/8	8	5
9		Семинар: Построение спортивной тренировки.			
10		Семинар: Построение спортивной тренировки.			
11		Семинар: Мезоцикловое и микроцикловое планирование в полиатлоне. **ТК №2 опрос: Планирование спортивной тренировки в полиатлоне.**	3/7	15	5
12		Семинар: Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.			
13		Семинар: Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.			
14		Семинар: Особенности контроля подготовки в полиатлоне. **ТК №3 опрос: Виды подготовки, контроля и учета в полиатлоне.**	3/7	22	5
15		Семинар: Особенности спортивного отбора и ориентации в дисциплинах полиатлона.			
16		Семинар: Особенности спортивного отбора и ориентации в дисциплинах полиатлона.			
17		Семинар: Особенности спортивного отбора в полиатлоне. **ТК №4 опрос: Отбор и прогнозирование в полиатлоне.**	3/7	29	5
18		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов.			
19		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности			

		планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов.			
20		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов.			
21		Практические занятия: Многолетнее и годовое планирование тренировки в полиатлоне			
22		Практические занятия: Мезоцикловое и микроцикловое планирование в полиатлоне			
23		Практические занятия: Мезоцикловое и микроцикловое планирование в полиатлоне			
24		Практические занятия: Особенности спортивного отбора и ориентации в дисциплинах полиатлона			
25		Практическое занятие: Построение спортивной тренировки			
26		Практические занятия: Техническая подготовка в полиатлоне.			
27		Практические занятия: Физическая подготовка в полиатлоне.			
28		Практические занятия: Тактическая подготовка в полиатлоне.			
29		Практические занятия: Психологическая подготовка в полиатлоне.			
30		Практические занятий: Интеллектуальная и интегральная подготовка в полиатлоне. **ТК №5 (проведение занятия): Отбор и контроль на этапах подготовки в тренировке спортсменов в полиатлоне**	3/7	36	5
31		Практические занятия: Особенности спортивного отбора и ориентации в дисциплинах полиатлона			
32		Практическое занятие: Построение спортивной тренировки			
33		Практические занятия: Техническая подготовка в полиатлоне			
34		Практические занятия: Физическая подготовка в полиатлоне.			
35		Практические занятия: Тактическая и психологическая подготовка в полиатлоне			
36		Практические занятия: Интеллектуальная и интегральная подготовка в полиатлоне. **ТК №6(проведение занятия): Отбор и контроль на этапах подготовки в тренировке спортсменов в полиатлоне**	3/7	43	5
37		Практические занятия: Особенности спортивного отбора и ориентации в дисциплинах полиатлона.			
38		Практическое занятие: Построение спортивной тренировки			
39		Практические занятия: Техническая подготовка в полиатлоне.			
40		Практические занятия: Физическая подготовка в полиатлоне. **<u>1 рубежный контроль (кафедра)</u> контрольная работа:** Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества дисциплины полиатлона.	2/10	53	5

41		Практические занятия: Тактическая подготовка в полиатлоне.			
42		Практические занятия: Психологическая подготовка в полиатлоне			
43		Практические занятия: Интеллектуальная и интегральная подготовка в полиатлоне. **ТК №7(проведение занятия): Отбор и контроль на этапах подготовки спортсменов полиатлонистов**	3/7	60	5
2 рубежный контроль ЦМОЛиА - тестирование			5/10	70,0	5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	7
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			50/100	100	52

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 СПОРТ

Дисциплина: ТЕХНОЛОГИИ СПОРТВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОЛИАТЛОНЕ

Кафедра: Т и ММФОР

Курс 4 семестр 8 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					
1		Семинар: Спортивная тренировка в полиатлоне			
2		Семинар: Спортивная тренировка в полиатлоне			
3		Семинар: Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности.			
4		Семинар: Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности.			
5		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов			
6		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов			
7		Семинар: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
8		Семинар: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
9		Семинар: Тренировка в дисциплинах полиатлона **ТК №1 опрос: Особенности построения тренировки в** лыжных видах спорта **(Лыжные гонки, биатлон , лыжное двоеборье)**	3/7	7	2
10		Практические занятия: Тренировка в полиатлоне			
11		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
12		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
13		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона			

14		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
15		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
16		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
17		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона **ТК №2 (проведение комплекса упражнений): Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов полиатлонистов**	2/5	12	2
18		Практические занятия: Тренировка в полиатлоне **ТК №3 (проведение комплекса упражнений): Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов полиатлонистов**	2/5	17	2
19		Семинар: Тренировка полиатлоне			
20		Семинар: Тренировка в полиатлоне			
21		Семинар: Тренировка в полиатлоне **ТК№4 опрос: Особенности построения тренировки в дисциплинах полиатлона**	3/6	23	2
22		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
23		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
24		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
25		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
26		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
27		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
28		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
29		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона **ТК №5 (проведение комплекса упражнений): Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в полиатлоне**	2/5	28	2
30		Практические занятия: Тренировка полиатлоне. **ТК №6 (проведение комплекса упражнений): Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов полиатлонистов**	2/5	33	2
31		Семинар: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
32		Семинар: Тренировка в дисциплинах полиатлона			
33		Семинар: Тренировка в дисциплинах полиатлона **ТК№7 опрос: Особенности построения тренировки в лыжном виде спорта. (горные лыжи, сноуборд, фристайл)**	3/7	40	3
34		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона.			
35		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона.			
36		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона.			

37		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона. .			
38		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона.			
39		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона.			
40		Практические занятия: Тренировка в дисциплинах полиатлона. **ТК №8 (проведение комплекса упражнений): Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов полиатлонистов**	2/5	45	3
41		Практические занятия: Тренировка в полиатлоне **ТК №9 (проведение комплекса упражнений): Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов полиатлонистов**	2/5	50	3
42		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов			
43		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов **<u>1 рубежный контроль (кафедра)</u> контрольная работа:** Антидопинговое обеспечение в спорте	2/10	60	2
2 рубежный контроль ЦМОЛиА - тестирование			5/10	70,0	2
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			50/100	100	31

Заочная форма обучения

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 СПОРТ

Дисциплина: ТЕХНОЛОГИИ СПОРТВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОЛИАТЛОНЕ

Кафедра: Т и ММФОР

Курс 3 семестр 6 заочноая форма обучения (на 20__/20__учебный год

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
1		Семинарское занятие №1. Спортивная тренировка в полиатлоне			
2		Семинарское занятие №2. Особенности развития выносливости в полиатлоне. **ТК 1: Письменная работа: Методика развития выносливости в избранной дисциплине полиатлона**	2/10	10	30
3		Семинарское занятие №3. Особенности развития силовых способностей в полиатлоне **ТК 2: Письменная работа: Методика развития силовых способностей в избранной дисциплине полиатлона**	3/10	20	30
4		Семинарское занятие №4. Особенности развития координационных способностей в полиатлоне **ТК 3: Письменная работа: Методика развития быстроты в избранной дисциплине полиатлона**	3/10	30	30
5		Семинарское занятие №5. Особенности развития быстроты в полиатлоне **ТК 4: Контрольная работа №1: Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона**	15/30	60	20
6		Семинарское занятие №6. Особенности развития гибкости и координационных способностей в полиатлоне			
1 рубежный контроль – кафедральный Тема: Особенности развития полиатлона в мире за последний 10 лет.			5/10	70	10
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	8
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			50/100	100	128

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 СПОРТ

Дисциплина: «ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОЛИАТЛОНЕ

Кафедра: Т и ММФОР

Курс 4 семестр 7 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
седьмой семестр					
1		Семинарское занятие №1. Техническая подготовка в полиатлоне			
2		Семинарское занятие №2. Физическая подготовка в полиатлоне **ТК 1 Письменная работа: Особенности технической подготовки в процессе спортивной тренировки в полиатлоне**	2/7	7	6
3		Семинарское занятие №3. Тактическая подготовка в полиатлоне **ТК 2 Письменная работа: Особенности физической подготовки в процессе спортивной тренировки в полиатлоне**	2/7	14	6
4		Семинарское занятие №4. Психологическая подготовка в полиатлоне **ТК 3 Письменная работа:** Подготовка спортсменов в процессе тренировки	2/8	22	6
5		Семинарское занятие №5. Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля методического обеспечения тренировочного процессов. ***ТК 4 Письменная работа:*** *Спортивный отбор и ориентация в полиатлоне*	2/8	30	6
6		Семинарское занятие №6. Особенности спортивной ориентации в виды лыжном спорте **ТК 5 Контрольная работа №1: Подготовка квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона**	15/30	60	20
1 рубежный контроль – кафедральный Тема: Современные тенденции развития избранной дисциплины полиатлона			5/10	70	10
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	2
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			50/100	100	56

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 СПОРТ

Дисциплина: «ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОЛИАТЛОНЕ

Кафедра: Т и ММФОР

Курс 4 семестр 8 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					
1		Семинарское занятие №1. Цели и задачи спортивной тренировки в полиатлоне. Общие и специальные принципы.			
2		Семинарское занятие №2. Цели и задачи спортивной тренировки в полиатлоне. Общие и специальные принципы.			
3		Семинарское занятие №3. Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. **ТК 1: Письменная работа: Основные компоненты тренировки полиатлонистов.**	2/10	10	8
4		Семинарское занятие №2. Тренировка в лыжных гонках **ТК 2: Письменная работа: Основные компоненты тренировки полиатлонистов.**	3/10	20	8
5		Семинарское занятие №3. Тренировка в упражнения легкой атлетике **ТК 3: Письменная работа: Основные компоненты тренировки на лыжероллерах**	3/10	30	8
6		Семинарское занятие №4. Тренировка в плавании **ТК 4: Контрольная работа №1: Этапы спортивной тренировки в избранной дисциплине полиатлона**	15/30	60	20
1 рубежный контроль – кафедральный Тема: Особенности развития полиатлона в России за 10 лет			5/10	70	10
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	2
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			50/100	100	56

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 СПОРТ

Дисциплина: «ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (полиатлон)» (заочная форма обучения)

Кафедра: Т и ММФОР

Курс 5 семестр 9 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Девятый семестр			
1		Семинарское занятие №1. Типы и структура микроциклов в полиатлоне			
2		Семинарское занятие №2. Типы и структура мезоциклов в полиатлоне.			
3		Семинарское занятие №3. Структура годичных циклов в видах лыжного спорта			
4		Семинарское занятие №4. Структура многолетних циклов в дисциплинах полиатлона **ТК 1 *Опрос*: Особенности построения тренировочного процесса в полиатлоне с учетом календаря соревнований.**	2/10	10	20
5		Семинарское занятие №5. *Планирование в системе подготовки в* полиатлоне ***ТК 2 Опрос: Планирование в системе подготовки в лыжном спорте***	3/10	20	20
6		Семинарское занятие №6. *Контроль и учёт в системе подготовки в полиатлоне*			
7		Семинарское занятие №7. Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности.			
8		Семинарское занятие №8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по полиатлону			
9		Семинарское занятие №9. Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. **ТК 3 Опрос: Диагностика физической подготовленности квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона**	3/10	30	20
10		Семинарское занятие №10. Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. **ТК 4 Контрольная работа №1: Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества дисциплины полиатлона**	15/30	60	20
1 рубежный контроль – кафедральный Тема: Анализ выступления спортсменов сборной СПБ на всероссийских соревнованиях			5/10	70	10
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	27
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			50/100	100	117

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Очная форма обучения
6 семестр

Текущий контроль №1 опрос: Основы спортивной тренировки в полиатлоне

Перечень вопросов:

1. Общая характеристика структуры спортивной подготовки спортсменов в полиатлоне.
2. Цель и задачи спортивной тренировки спортсменов в полиатлоне.
3. Понятия «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма» спортсменов в полиатлоне.
4. Реализация в подготовке спортсменов в полиатлоне основных «общедидактических» принципов.
5. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство направленности к высшим достижениям и углубленной специализации».
6. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство общей и специальной подготовки спортсмена».
7. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «цикличность тренировочного процесса».
8. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам».
9. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «непрерывность тренировочного процесса».
10. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «волнообразность и вариативность динамики нагрузок».
11. Классификация и характеристика упражнений спортсменов в полиатлоне.
12. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
13. Оздоровительная направленность упражнений спортсменов в полиатлоне.
14. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
15. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на спортсменов в полиатлоне.
16. Отличительные черты спортивной тренировки спортсменов в полиатлоне.
17. Классификация методов спортивной тренировки спортсменов в полиатлоне.
18. Характеристика методов обучения и совершенствования техники упражнений в полиатлоне.
19. Характеристика методов направленных на развитие специальных физических способностей спортсменов в полиатлоне.
20. Использование кругового метода в тренировке спортсменов в полиатлоне.
21. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранной дисциплине полиатлона.
22. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации.
23. Утомление и восстановление при физической нагрузке, как реакция адаптации в тренировке спортсменов в полиатлоне.
24. Характеристика «внешней» и «внутренней» сторон тренировочной нагрузки спортсменов в полиатлоне.
25. Эффект «срочной» и «долговременной» адаптации на нагрузку в тренировке спортсменов в полиатлоне.

Критерии оценивания текущего контроля № 1 (3/8 баллов):

8 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

7 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
6 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
5 баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль №2 опрос: Развитие физических способностей в полиатлоне
Перечень вопросов:

1. Виды силовых способностей и их особенности.
2. Факторы, обуславливающие уровень проявления силовых способностей.
3. Способы оценивания уровня развития силовых способностей.
4. Методика развития силовых способностей.
5. Средства развития силовых способностей.
6. Методы развития силовых способностей.
7. Виды скоростных способностей и их особенности.
8. Факторы, обуславливающие уровень проявления скоростных способностей.
9. Способы оценивания уровня развития скоростных способностей.
10. Методика развития быстроты двигательной реакции.
11. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.
12. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
13. Виды скоростно-силовых способностей и их особенности.
14. Факторы, обуславливающие уровень проявления скоростно-силовых способностей.
15. Способы оценивания уровня развития скоростно-силовых способностей.
16. Виды выносливости и их особенности.
17. Характеристика и особенности развития утомления.
18. Факторы, обуславливающие уровень развития и проявления выносливости.
19. Способы оценивания уровня развития выносливости.
20. Методика развития выносливости.
21. Средства и методы развития общей выносливости.
22. Средства и методы развития скоростной выносливости.
23. Виды гибкости и их особенности.
24. Способы оценивания уровня развития гибкости.
25. Методика развития гибкости.
26. Средства и методы развития гибкости.
27. Виды координационных способностей и их особенности.
28. Факторы, обуславливающие уровень проявления координационных способностей.
29. Способы оценивания уровня развития координационных способностей.
30. Методика развития координационных способностей.

Критерии оценивания текущего контроля № 2 (3/7 балла):

7 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
6 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
5 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
4 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущие контроли № 3 – 7 проводятся в виде учебных занятий.

При проведении занятий оцениваются представленные конспекты и качество практического решения задач, поставленных перед уроками.

Текущий контроль № 3. Развитие силовых способностей в избранной дисциплине полиатлона

Текущий контроль № 4. Развитие скоростных способностей в избранной дисциплине полиатлона

Текущий контроль № 5. Развитие выносливости в избранной дисциплине полиатлона

Текущий контроль № 6. Развитие гибкости в избранной дисциплине полиатлона

Текущий контроль № 7. Развитие координационных способностей в избранной дисциплине полиатлона

Темы для текущих контролей № 3 – 7 уточняются и разрабатываются в зависимости от: избранной дисциплины, вида физических способностей и этапа спортивной подготовки.

Дисциплины полиатлона:

1. 5-борье с бегом.
2. 4-борье с бегом.
3. 3-борье с бегом
4. 6-борье с бегом
5. 3-борье с лыжной гонкой
6. 2-борье с лыжной гонкой
7. 3-борье с лыжероллерной гонкой

Виды физических способностей:

1. Силовые способности.
2. Скоростные способности.
3. Выносливость.
4. Гибкость.
5. Координационные способности.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Тренировочный этап (спортивной специализации).
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущих контролей № 3 – 7 (3/7 балла):

Текущий контроль оценивается по сумме баллов за конспект и проведение. Проведение оценивается от 2 до 4 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Критерии оценки конспекта:

3 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

2 балла – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду лыжного спорта. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду лыжного спорта. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.

Критерии оценки проведения:

4 балла – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

3 балла – задачи урока решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы практически полностью способствуют решению поставленных задач. Имеются незначительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

7 семестр (очная форма обучения)

Текущий контроль 1. Тестирование.

Текущий контроль №1 опрос: Основные виды подготовки в полиатлоне

Перечень вопросов:

1. Общие основы техники в избранной дисциплине полиатлона (основные понятия техники движений, пространственные и временные элементы и их подсистемы).

2. Форма, содержание и характеристики техники физических упражнений на примере избранной дисциплины полиатлона.
3. Основные закономерности спортивной техники и их противоречивые тенденции на примере избранной дисциплины полиатлона.
4. Классификация дисциплин полиатлона с преимущественной направленностью техники движения.
5. Критерии технического мастерства спортсменов в полиатлоне, способы их определения и оценки.
6. Техническая подготовка в избранной дисциплине полиатлона: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
7. Структура многолетней технической подготовки на примере дисциплин полиатлона.
8. Средства технической подготовки спортсменов в полиатлоне.
9. Методы технической подготовки спортсменов в полиатлоне.
10. Стадии и этапы многолетней технической подготовки спортсменов в полиатлоне, их длительность и основные задачи.
11. Классификация, причины, меры предупреждения и устранения двигательных ошибок в избранной дисциплине полиатлона.
12. Физическая подготовка в избранной дисциплине полиатлона: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
13. Основные закономерности развития физических способностей спортсменов в полиатлоне.
14. Основные принципы развития физических способностей спортсменов в полиатлоне.
15. Требования к физической подготовке спортсменов в полиатлоне, ее разновидности и основные задачи.
16. Основные требования, определяющие подбор средств и методов физической подготовки спортсменов в полиатлоне.
17. Средства и методы общей физической подготовки в дисциплинах полиатлона.
18. Средства и методы специальной физической подготовки в дисциплинах полиатлона.
19. Динамика соотношения средств общей и специальной физической подготовки спортсменов в полиатлоне на различных уровнях тренировочного процесса (макроциклах, мезоциклах, микроциклах).
20. Психологическая подготовка в избранной дисциплине полиатлона: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
21. Причины возникновения трудностей в спорте и методические приемы введения трудностей в волевую подготовку спортсменов в полиатлоне (на примере различных видов лыжного спорта).
22. Характеристика основных волевых качеств, их значение в дисциплинах полиатлона.
23. Содержание идеомоторной тренировки в психологической подготовке спортсменов в полиатлоне разной квалификации.
24. Содержание и сроки «ранней» и «непосредственной» предсоревновательной психологической подготовки спортсменов в полиатлоне.
25. Основные виды психического состояния спортсменов в полиатлоне перед соревнованиями, задачи и приемы, способствующие регуляции его уровня.

Критерии оценивания текущего контроля № 1 (3/8 баллов):

8 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

7 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

6 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

5 баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль №2 опрос: Планирование спортивной тренировки в полиатлоне

1. Виды планирования и их особенности.
2. Особенности технологии планирования.
3. Стадии планирования подготовки спортсменов.
4. Основное содержание перспективного плана подготовки.
5. Особенности составления годичного плана тренировки.
6. Организационно-методические положения годичного плана тренировки.
7. Документы перспективного планирования.
8. Документы текущего планирования.
9. Документы оперативного планирования.
10. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов в полиатлоне.
8. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов 5-борье с бегом.
11. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов в 4-борье с бегом.
9. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов в 3-борье с бегом
12. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов в 6-борье с бегом
13. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов в 3-борье с лыжной гонкой
14. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной специализации для спортсменов в 2-борье с лыжной гонкой
10. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной специализации для спортсменов в 3-борье с лыжероллерной гонкой
15. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной специализации для спортсменов в 5-борье с бегом.
16. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной специализации для спортсменов в 4-борье с бегом.
11. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной специализации для спортсменов в 3-борье с бегом
17. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в 3-борье с лыжной гонкой
18. 2-борье с лыжной гонкой
19. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в 5-борье с бегом
20. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в 4-борье с бегом.
21. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в 3-борье с бегом.
22. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в 3-борье с лыжной гонкой
23. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в 2-борье с лыжной гонкой

23. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в 6-борье с бегом

Текущий контроль №3 опрос: Виды подготовки, контроля и учета в полиатлоне

1. Интеллектуальная подготовка в избранной дисциплине полиатлона: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
2. Разделы интеллектуальной подготовки спортсменов в полиатлоне, их особенности и основные задачи.
3. Основные компоненты структуры интеллектуальных способностей спортсменов в полиатлоне, взаимосвязь степени их развития с уровнем квалификации.
4. Средства и методы интеллектуальной подготовки спортсменов в полиатлоне, их содержание и применение в тренировочном процессе.
5. Тактическая подготовка в избранной дисциплине полиатлона: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
6. Основные задачи тактической подготовки спортсменов в полиатлоне, их решение на этапах многолетней спортивной тренировки.
7. Средства и методы тактической подготовки, их использование в различных дисциплинах полиатлона.
8. Основные формы тактической борьбы, обоснование причин выбора вариантов тактики в подготовке спортсменов в полиатлоне.
9. Разработка плана тактической борьбы в подготовке спортсменов в полиатлоне, фазы его реализации в соревновательных условиях.
10. Интегральная подготовка в избранной дисциплине полиатлона: понятие, цель, общая направленность.
11. Средства и методические приемы интегральной подготовки в дисциплинах полиатлона
12. Динамика объема и интенсивности интегральной подготовки в годичном цикле у спортсменов в полиатлоне различной специализации и квалификации.
13. Место и значение контроля в системе управления процессом подготовки спортсменов в полиатлоне, содержание основных видов контроля.
14. Задачи и методы педагогического контроля в подготовке спортсменов в полиатлоне.
15. Значение и основные показатели самоконтроля в подготовке спортсменов в полиатлоне.
16. Основные направления комплексного медицинского контроля в подготовке спортсменов в полиатлоне.
17. Контроль над тренировочными нагрузками в подготовке спортсменов в полиатлоне, основные характеристики и методы контроля на примере избранного вида.
18. Контроль над соревновательными нагрузками в подготовке спортсменов в полиатлоне, основные характеристики и методы контроля на примере избранного вида.
19. Контроль над физической подготовленностью спортсменов в полиатлоне, основные характеристики и методы контроля на примере избранного вида.
20. Контроль над технической подготовленностью спортсменов в полиатлоне, основные характеристики и методы контроля на примере избранного вида.
21. Контроль над тактической подготовленностью спортсменов в полиатлоне, основные характеристики и методы контроля на примере избранного вида.
22. Разновидности инструментальных методик контроля в подготовке спортсменов и их особенности на примере избранной дисциплины полиатлона.
23. Основные формы контроля (годичный, поэтапный, текущий, оперативный), особенности их использования на примере избранной дисциплины полиатлона.
24. Основные виды учета тренировочного процесса (поэтапный, текущий, оперативный), особенности их применения в избранной дисциплине полиатлона.
25. Виды учета учебно-тренировочного процесса, содержание основных разделов дневника тренировок и порядок его ведения.

Текущий контроль №4 опрос: Отбор и прогнозирование в подготовке спортсменов в полиатлоне

1. Методологическая основа спортивного отбора.
2. Основные компоненты спортивного отбора.
3. Сравнительный анализ спортивного отбора и спортивной ориентации.
4. Педагогические методы отбора на различных этапах многолетней подготовки.

5. Психологические методы отбора на различных этапах подготовки.
6. Медико-биологические методы отбора на различных этапах многолетней подготовки.
7. Учет генетически детерминированных морфологических показателей в системе отбора.
8. Учет генетически детерминированных психофизических показателей в системе отбора.
9. Отбор на этапе начальной подготовки: характеристика, содержание, последовательность процесса.
10. Отбор в учебно-тренировочные группы: характеристика, содержание, последовательность процесса.
11. Отбор на этапе совершенствования спортивного мастерства: характеристика, содержание, последовательность процесса.
12. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства: характеристика, содержание, последовательность процесса.
13. Система отбора в летнем полиатлоне на этапе спортивной специализации.
14. Система отбора в зимнем полиатлоне на этапе спортивной специализации.
15. Система отбора в летнем полиатлоне на этапе совершенствования спортивного мастерства.
16. Система отбора в зимнем полиатлоне на этапе совершенствования спортивного мастерства.
17. Система отбора в летнем полиатлоне на этапе высшего спортивного мастерства.
18. Система отбора в зимнем полиатлоне на этапе высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля №2, 3, 4 (3/7 балла):

7 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

6 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

5 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

4 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль № 5: Отбор и контроль на этапах подготовки в летнем полиатлоне

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида):

1. Техническая подготовка на этапе начальной подготовки.
2. Физическая подготовка на этапе начальной подготовки.
3. Отбор на этапе начальной подготовки.
4. Техническая подготовка на этапе спортивной специализации.
5. Физическая подготовка на этапе спортивной специализации.
6. Отбор на этапе спортивной специализации.
7. Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. Физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
9. Отбор на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
11. Физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
12. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства.

Текущий контроль № 6: Отбор и контроль на этапах подготовки в тренировке зимнем полиатлоне

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида):

1. Техническая подготовка на этапе начальной подготовки.
2. Физическая подготовка на этапе начальной подготовки.
3. Отбор на этапе начальной подготовки.
4. Техническая подготовка на этапе спортивной специализации.
5. Физическая подготовка на этапе спортивной специализации.
6. Отбор на этапе спортивной специализации.
7. Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. Физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
9. Отбор на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
11. Физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
12. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства.

Текущий контроль № 7: Набор в группы начальной подготовки в полиатлоне

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида):

1. Методы и средства набора
2. Оценка технической подготовленности.
3. Оценка физической подготовленности.
4. Оценка психологической готовности.
5. Принципы формирования группы.

Критерии оценивания текущего контроля № 5, 6, 7 (3/7 балла):

Текущий контроль оценивается по сумме баллов за конспект и проведение. Проведение оценивается от 2 до 4 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

<u>Критерии оценки конспекта:</u>

3 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранной виду спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
2 балла – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду спорта. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду спорта. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.

Критерии оценки проведения:
4 балла – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
3 балла – задачи урока решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы практически полностью способствуют решению поставленных задач. Имеются незначительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

8 семестр

Критерии оценивания текущих контролей,
8 семестр (очная форма обучения)

Текущий контроль №1 опрос: Особенности построения тренировки лыжников гонщиков
Перечень вопросов:

1. Система подготовки спортсменов в спринтерском беге.
2. Система подготовки спортсменов в беге на выносливость.
3. Элементы системы подготовки спортсменов в спринтерском беге.
4. Элементы системы подготовки спортсменов в беге на выносливость.
5. Система подготовки спортсменов в плавании.
6. Элементы системы подготовки спортсменов в плавании.
7. Система подготовки спортсменов в метании.
8. Элементы системы подготовки спортсменов в метании.
9. Система подготовки спортсменов в стрельбе.
10. Элементы системы подготовки спортсменов в стрельбе.
11. Система подготовки спортсменов в лыжной гонке.
12. Элементы системы подготовки спортсменов в лыжной гонке.
13. Система подготовки спортсменов в силовой гимнастике.
14. Элементы системы подготовки спортсменов в силовой гимнастике.

15. Система подготовки спортсменов в прыжках в длину толчком двух ног.
16. Элементы системы подготовки спортсменов в прыжках в длину толчком двух ног.
17. Основные задачи этапа начальной подготовки в летнем полиатлоне.
18. Основные задачи этапа спортивной специализации в летнем полиатлоне.
19. Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства в летнем полиатлоне.
20. Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства в летнем полиатлоне.
21. Основные задачи этапа начальной подготовки в зимнем полиатлоне.
22. Основные задачи этапа спортивной специализации в зимнем полиатлоне.
23. Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства в зимнем полиатлоне.
24. Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства в зимнем полиатлоне.
25. Содержание и направленность тренировки на этапе начальной подготовки в зимнем полиатлоне
26. Содержание и направленность тренировки на этапе спортивной специализации в зимнем полиатлоне
27. Содержание и направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства в зимнем полиатлоне.
28. Содержание и направленность тренировки на этапе высшего спортивного мастерства в зимнем полиатлоне
29. Содержание и направленность тренировки на этапе начальной подготовки в летнем полиатлоне.
30. Содержание и направленность тренировки на этапе спортивной специализации в летнем полиатлоне.
31. Содержание и направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства в летнем полиатлоне.
32. Содержание и направленность тренировки на этапе высшего спортивного мастерства в летнем полиатлоне.
33. Особенности построения микроциклов на этапе совершенствования спортивного мастерства в летнем полиатлоне.
34. Особенности построения микроциклов на этапе совершенствования спортивного мастерства в зимнем полиатлоне.
35. Особенности построения микроциклов на этапе совершенствования спортивного мастерства в летнем полиатлоне.
36. Особенности построения микроциклов на этапе совершенствования спортивного мастерства в зимнем полиатлоне
37. Распределение годового объема нагрузки по зонам мощности на этапе высшего спортивного мастерства.
38. Тренировочный эффект циклических нагрузок 1 и 2 зон мощности.
39. Тренировочный эффект циклических нагрузок 3 зоны мощности.
40. Тренировочный эффект циклических нагрузок 4 и 5 зон мощности.

Критерии оценивания текущего контроля № 1 (3/7 баллов):

7 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

6 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

5 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

4 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

3 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;

Текущий контроль № 2: Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в полиатлоне.

Контроль проводится в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в полиатлоне (тема уточняется в зависимости от избранной дисциплины полиатлона, этапа подготовки и пола занимающихся).

Дисциплины полиатлона:

1. 5- борье с бегом
2. 3-борье с лыжной гонкой

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 2 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:

2 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балла – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду спорта. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Текущий контроль № 3: Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов в полиатлоне.

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.
Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов в полиатлоне (тема уточняется в зависимости от избранной дисциплины полиатлона, этапа подготовки и пола занимающихся).

Виды лыжного спорта:
5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
3-борье с бегом
6-борье с бегом
3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

Пол:
1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:
1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 3 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:

2 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балла – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду спорта. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Текущий контроль №4 опрос: Особенности построения тренировки в дисциплинах полиатлона.

Перечень вопросов:

1. Планирование нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов дисциплин полиатлона.
2. Особенности индивидуализации процесса обучения в соответствии с психологическими особенностями личности спортсмена.
3. Особенности индивидуализации спортивной тренировки в соответствии с психологическими особенностями личности спортсмена.
4. Особенности индивидуализации методов спортивной тренировки в соответствии с психологическими особенностями личности спортсмена.
5. Особенности индивидуализации спортивной подготовки на основе перспективной модели соревновательной структуры движений и индивидуальной ориентации специальной физической подготовленности.
6. Содержание и направленность тренировки на этапе начальной подготовки у спортсменов полиатлонистов.
7. Содержание и направленность тренировки на этапе спортивной специализации у спортсменов полиатлонистов

8. Содержание и направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного у мастерства спортсменов полиатлонистов.
9. Содержание и направленность тренировки на этапе высшего спортивного мастерства у спортсменов полиатлонистов
10. Индивидуализация тренировочного процесса женщин с учетом особенностей строения и функционирования систем женского организма.
11. Индивидуализация тренировочного процесса женщин с учетом овариально-менструального цикла.
12. Особенности спортивного отбора в 5-борье с бегом.
13. Особенности спортивного отбора в 3-борье с лыжной гонкой.
14. Особенности спортивного отбора в 4-борье с бегом.
15. Особенности спортивного отбора в 6-борье с бегом.

Критерии оценивания текущего контроля № 4 (3/6 баллов):

6 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

5 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

4 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль № 5: Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в дисциплинах полиатлона

Контроль проводится в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в дисциплинах полиатлона

Виды лыжного спорта:

5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
6-борье с бегом
3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 5 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:

2 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балла – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду спорта. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Текущий контроль № 6: Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов в лыжных видах спорта (прыжки с трамплина, фристайле и сноубординге, лыжного двоеборья).

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов лыжных видов спорта (тема уточняется в зависимости от избранной дисциплины полиатлона, этапа подготовки и пола занимающихся).

Дисциплины полиатлона:

5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
3-борье с бегом
6-борье с бегом
3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.
5.

Критерии оценивания текущего контроля № 6 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:

2 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балла – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду спорта. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Текущий контроль №7 опрос: Особенности построения тренировки спортсменов в полиатлоне

1. Структура системы спортивной подготовки в полиатлоне.
2. Критерии отбора для занятий спортсменов в полиатлоне.
3. Особенности «базовой» тренировки горнолыжников на этапах начальной специализации и углубленной подготовки.
4. Особенности специализированной тренировки спортсменов в летнем полиатлоне на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
5. Основные тенденции современной подготовки спортсменов в летнем полиатлоне.
6. Основные признаки целенаправленности подготовки квалифицированных спортсменов в летнем полиатлоне.
7. Направления индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов в летнем полиатлоне.
8. Применение сопряженных упражнений в подготовке спортсменов в летнем полиатлоне Использование снарядов разного веса в тренировке спортсменов в летнем полиатлоне.
9. Основные варианты планирования годичного цикла в подготовке спортсменов в летнем полиатлоне.
10. Параметры построения модели квалифицированных спортсменов в летнем полиатлоне.
11. Основные средства и методы подготовки спортсменов в летнем полиатлоне.
12. Контроль и оценка технической и физической подготовленности спортсменов в летнем полиатлоне
13. Особенности подготовки женщин в спортсменов в летнем полиатлоне.
14. Средства и методы восстановления в подготовке спортсменов в летнем полиатлоне.
15. Особенности специализированной тренировки спортсменов в зимнем полиатлоне на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
16. Основные тенденции современной подготовки спортсменов в зимнем полиатлоне.
17. Основные признаки целенаправленности подготовки квалифицированных спортсменов в зимнем полиатлоне.
18. Направления индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов в зимнем полиатлоне.
19. Применение сопряженных упражнений в подготовке спортсменов в зимнем полиатлоне Использование снарядов разного веса в тренировке спортсменов в зимнем полиатлоне.
20. Основные варианты планирования годичного цикла в подготовке спортсменов в зимнем полиатлоне.
21. Параметры построения модели квалифицированных спортсменов в зимнем полиатлоне.
22. Основные средства и методы подготовки спортсменов в зимнем полиатлоне.
23. Контроль и оценка технической и физической подготовленности спортсменов в зимнем полиатлоне
24. Особенности подготовки женщин в спортсменов в зимнем полиатлоне.
25. Средства и методы восстановления в подготовке спортсменов в зимнем полиатлоне.
26. Материально – техническое обеспечение подготовки полиатлонистов.

Критерии оценивания текущего контроля № 7 (3/7 баллов):

7 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

6 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

5 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

4 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

3 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах.

Текущий контроль № 8: Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в полиатлоне.

Контроль проводится в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных спортсменов в полиатлоне (тема уточняется в зависимости от избранной дисциплины полиатлона, этапа подготовки и пола занимающихся).

Виды лыжного спорта:

5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
3-борье с бегом
6-борье с бегом
3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 8 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:

2 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балла – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду спорта. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Текущий контроль № 9: Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов в полиатлоне (горные лыжи, фристайл, снойбординг)

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов в полиатлоне (тема уточняется в зависимости от избранной дисциплины полиатлона, этапа подготовки и пола занимающихся).

Дисциплины полиатлона:

5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
3-борье с бегом
6-борье с бегом
3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 9 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:

Критерии оценки конспекта:

2 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду спорта. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балла – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду спорта. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ
Критерии оценивания текущих контролей

6 семестр (заочная форма обучения)

ТК 1: (2\10 б) Письменная работа: Методика развития выносливости в избранной дисциплине полиатлона

План работы:

1. Виды выносливости.
2. Методы развития выносливости.
3. Средства развития выносливости.
4. Дозировка применения средств.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранной дисциплины полиатлона:

1. Летний полиатлон
2. Зимний полиатлон

<u>Критерии оценивания:</u>

10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;
9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;
8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;
7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;
6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;
5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;
4 балла – тема раскрыта не полностью;
3 балл - тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;
2 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

ТК 2 (3/10 б) Письменная работа: Методика развития силовых способностей в избранной дисциплине полиатлона

План работы:

1. Виды силовых способностей.
2. Методы развития силовых способностей.
3. Средства развития силовых способностей.
4. Дозировка применения средств.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранной дисциплины полиатлона):

5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
3-борье с бегом
6-борье с бегом
3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

<u>Критерии оценивания:</u>

10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;
9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;
8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;
7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;
6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;
5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;
4 балла – тема раскрыта не полностью;
3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

ТК 3: (3/10 б) Письменная работа: Методика развития быстроты в избранной дисциплине полиатлона

План работы:

1. Виды быстроты.
2. Методы развития быстроты.
3. Средства развития быстроты.
4. Дозировка применения средств.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранной дисциплины полиатлона):

5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
3-борье с бегом
6-борье с бегом
3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

<u>Критерии оценивания:</u>

10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;
9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;
8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;
7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;
6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;
5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;
4 балла – тема раскрыта не полностью;
3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

Перечень тем контрольных работ на 6 семестр заочной формы обучения.

1. Виды силовых способностей и их особенности.
2. Факторы, обуславливающие уровень проявления силовых способностей.

3. Способы оценивания уровня развития силовых способностей.
4. Методика развития силовых способностей.
5. Средства развития силовых способностей.
6. Методы развития силовых способностей.
7. Виды скоростных способностей и их особенности.
8. Факторы, обуславливающие уровень проявления скоростных способностей.
9. Способы оценивания уровня развития скоростных способностей.
10. Методика развития быстроты двигательной реакции.
11. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.
12. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
13. Виды скоростно-силовых способностей и их особенности.
14. Факторы, обуславливающие уровень проявления скоростно-силовых способностей.
15. Способы оценивания уровня развития скоростно-силовых способностей.
16. Виды выносливости и их особенности.
17. Характеристика и особенности развития утомления.
18. Факторы, обуславливающие уровень развития и проявления выносливости.
19. Способы оценивания уровня развития выносливости.
20. Методика развития выносливости.
21. Средства и методы развития общей выносливости.
22. Средства и методы развития скоростной выносливости.
23. Виды гибкости и их особенности.
24. Способы оценивания уровня развития гибкости.
25. Методика развития гибкости.
26. Средства и методы развития гибкости.
27. Виды координационных способностей и их особенности.
28. Факторы, обуславливающие уровень проявления координационных способностей.
29. Способы оценивания уровня развития координационных способностей.
30. Методика развития координационных способностей.

Критерии оценивания текущих контролей,
7 семестр (заочная форма обучения)

ТК 1 Письменная работа: Особенности технической подготовки в процессе спортивной тренировки в полиатлоне
План работы:
1. Общая техническая подготовка.
2. Специальная техническая подготовка.
3. Средства и методы технической подготовки в избранной дисциплине полиатлона.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранной дисциплины полиатлона):
5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
3-борье с бегом
6-борье с бегом
3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

<u>Критерии оценивания:</u>
7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

6 баллы - тема письменной работы раскрыта полностью, есть недочеты в изложении материала;
5 балла – тема раскрыта, есть не существенные недостатки;
4 балла – тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;
3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана;
2 балла - тема раскрыта частично, нет двух пунктов плана.

ТК 2 (2/7 б) Письменная работа: Особенности физической подготовки в процессе спортивной тренировки в полиатлоне
План работы:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Средства и методы физической подготовки в избранной дисциплине полиатлона.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранной дисциплины полиатлона):

5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
3-борье с бегом
6-борье с бегом
3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

<u>Критерии оценивания:</u>

7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;
6 баллы - тема письменной работы раскрыта полностью, есть недочеты в изложении материала;
5 балла – тема раскрыта, есть не существенные недостатки;
4 балла – тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;
3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана;
2 балла - тема раскрыта частично, нет двух пунктов плана.

ТК 3 (2\8 б) Письменная работа: Подготовка спортсменов в процессе тренировки
План работы:

1. Тактическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
2. Психологическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
3. Интеллектуальная подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
4. Интегральная подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранной дисциплины полиатлона):

5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
3-борье с бегом
6-борье с бегом
3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

<u>Критерии оценивания:</u>

8 баллов - тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, приведены примеры из спортивного опыта студента;
7 баллов – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;
6 баллов - тема письменной работы раскрыта полностью, есть недочеты в изложении материала;
5 баллов – тема раскрыта, есть не существенные недостатки;
4 балла – тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;
3 балла - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана;
2 балла - тема раскрыта частично, нет двух пунктов плана.

***ТК 4 (2/8 б*) Письменная работа: Спортивный отбор и ориентация в виды лыжного спорта**

План работы:

1. Спортивный отбор в полиатлоне.
2. Спортивная ориентация в виды полиатлона.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранной дисциплины полиатлона):

5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
3-борье с бегом
6-борье с бегом
3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

Критерии оценивания:

8 баллов - тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, приведены примеры из спортивного опыта студента;
7 баллов – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;
6 баллов - тема письменной работы раскрыта полностью, есть недочеты в изложении материала;
5 баллов – тема раскрыта, есть не существенные недостатки;
4 балла – тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;
3 балла - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана;
2 балла - тема раскрыта частично, нет двух пунктов плана.

Критерии оценивания текущих контролей,
8 семестр (заочная форма обучения)

ТК 1: (2/10 б) Письменная работа: Основные компоненты тренировки в дисциплинах полиатлона

План работы:

1. Особенности построение тренировочного процесса в лыжных гонках.
2. Структура тренировочного процесса в лыжных гонках.
3. Содержание тренировочного процесса в лыжных гонках.

Перечень тем:

Темы уточняются и разрабатываются в зависимости от: избранной дисциплины полиатлона, пола и этапа спортивной подготовки.

Виды лыжного спорта:

5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
3-борье с бегом
6-борье с бегом
3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

<u>Критерии оценивания:</u>

10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;
9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;
8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;
7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;
6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;
5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;
4 балла – тема раскрыта не полностью;
3 балл - тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;
2 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

ТК 2: (3/10 б) Письменная работа: Основные компоненты тренировки в полиатлоне

План работы:
1. Особенности построение тренировочного процесса в полиатлоне.
2. Структура тренировочного процесса в полиатлоне.
3. Содержание тренировочного процесса в полиатлоне.

Перечень тем:
Темы уточняются и разрабатываются в зависимости от: избранной дисциплины полиатлона, пола и этапа спортивной подготовки.

Виды лыжного спорта:
5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
3-борье с бегом
6-борье с бегом
3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

Пол:
1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:
1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

<u>Критерии оценивания:</u>
10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;
9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;
8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;
7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;
6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;
5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;
4 балла – тема раскрыта не полностью;
3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

ТК 3: (3/10 б) Письменная работа: Основные компоненты тренировки в полиатлоне (горные лыжи, фристайл, сноубординг).
План работы:
1. Особенности построение тренировочного процесса в полиатлоне.
2. Структура тренировочного процесса в полиатлоне.
3. Содержание тренировочного процесса в полиатлоне.

Перечень тем:
Темы уточняются и разрабатываются в зависимости от: избранной дисциплины полиатлона, пола и этапа спортивной подготовки.

Вид лыжного спорта:
5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
3-борье с бегом
6-борье с бегом
3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

Пол:
1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:
1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания:
10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;
9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;
8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;
7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;
6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;
5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;
4 балла – тема раскрыта не полностью;
3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

Критерии оценивания текущих контролей,
9 семестр (заочная форма обучения)

ТК 1(2/10 б) ***Опрос:*** Особенности построения тренировочного процесса в полиатлоне с учетом календаря соревнований.
Вопросы:
1. Основы построения спортивной тренировки.
2. Планирование спортивной тренировки с учетом календаря соревнований.
3. Характеристика малых тренировочных циклов.
4. Типы и структура мезоциклов.
5. Структура годичных и многолетних циклов.
6. Структура многолетней подготовки.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранной дисциплины полиатлона):
5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
3-борье с бегом
6-борье с бегом

3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

<u>Критерии оценивания:</u>

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

6 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

5 балла - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;

4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

2 балла – имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

ТК 2 (3/10 б) Опрос: Планирование в системе подготовки в полиатлоне
Вопросы:

1. Планирование в системе подготовки в полиатлоне.
2. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранной дисциплины полиатлона):

5-борье с бегом.
4-борье с бегом.
3-борье с бегом
6-борье с бегом
3-борье с лыжной гонкой
2-борье с лыжной гонкой
3-борье с лыжероллерной гонкой

<u>Критерии оценивания:</u>

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

6 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

5 балла - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;

4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

ТК 3 (3/10 б) Опрос: Диагностика физической подготовленности квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона

Вопросы:

1. Определить вид лыжного спорта, пол, возраст и квалификацию спортсменов (по желанию студента).
2. Выбрать вид мезоцикла тренировки (базовый, втягивающий, переходный, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный). Определить сроки.
3. Определить ведущее качество, нуждающееся в совершенствовании в избранной дисциплине полиатлона. Сформулировать основные задачи.
4. Подобрать средства, позволяющие решить поставленные задачи (средства, планируемые на каждое занятия, должны быть взаимосвязаны, а комплексы упражнений логически выстроены и обоснованны).
5. Составить мезоциклцикл тренировки в виде конспектов занятий, где кратко в виде задачи формулируется основная часть занятия и подробно расписывается комплекс средств по совершенствованию выбранного качества. В дни, где на занятии не планируется совершенствовать выбранное физическое качество, достаточно указать содержание тренировки в виде задач. Конспект писать не обязательно.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранной дисциплины полиатлона):

5-борье с бегом.

4-борье с бегом.

3-борье с бегом

6-борье с бегом

3-борье с лыжной гонкой

2-борье с лыжной гонкой

3-борье с лыжероллерной гонкой

<u>Критерии оценивания:</u>

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

6 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

5 балла - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;

4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Рубежный контроль на **очной форме обучения** состоит из суммы оценок содержания подготовленной контрольной работы и качества ее защиты.

Критерии оценивания рубежного контроля (очная форма обучения)

Рубежные контроли 6,7,8 семестров оформляются в виде контрольной работы.

В контрольной работе указываются пути и методы исследования вопроса, приводятся основные фактические данные, излагаются выводы автора, показывается, что нового вносит реферируемый материал в теорию или практику.

Рубежный контроль (6 семестр): Особенности **развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона**

План работы**:**

1. Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в избранной дисциплине полиатлона
2. Особенности развития ведущих физических способностей в избранной дисциплине полиатлона
3. Особенности развития второстепенных физических способностей, определяющих результативность выступлений спортсменов в избранной дисциплине полиатлона

Рубежный контроль (7 семестр): Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранной дисциплины полиатлона

План работы:

1. Техническая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы)
2. Особенности физической подготовки на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы)
3. Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы)
4. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы)
5. Интеллектуальная и интегральная подготовки квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы)

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранной дисциплины полиатлона):

1. Летний полиатлон
2. Зимний полиатлон

Рубежный контроль (8 семестр): Антидопинговое обеспечение в спорте

План работы:

1. Антидопинговые правила
2. Допинг: история и современность
3. Запрещенные субстанции
4. Допинг: не только "химия
5. Допинг как глобальная проблема современного спорта

6. Медицинские аспекты допинга
7. Социальные и психологические аспекты допинга
8. Зависимое поведение - сущность и механизмы развития
9. Допинг и явление зависимости
10. Причины борьбы с допингом
11. Допинг-контроль

Перечень вопросов:

1. Антидопинговые правила
2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман
3. Как допинг влияет на здоровье?
4. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена
5. Допинг: не только «химия»
6. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?
7. Что еще помогает успехам в спорте?
8. Честный спорт как результат договоренности
9. Что такое допинг и допинг - контроль?
10. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)
11. Последствия допинга для здоровья
12. Допинг и зависимое поведение
13. Профилактика допинга
14. Как повысить результаты без допинга?
15. Причины борьбы с допингом
16. Профилактика применения допинга среди спортсменов
17. Основы управления работоспособностью спортсмена
18. Мотивация нарушений антидопинговых правил
19. Запрещенные субстанции и методы
20. Допинг и спортивная медицина
21. Психологические и имиджевые последствия допинга
22. Процедура допинг - контроля
23. Организация антидопинговой работы
24. Нормативно-правовая база антидопинговой работы
25. Допинг как глобальная проблема современного спорта
26. Характеристика допинговых средств и методов
27. Наказания за нарушение антидопинговых правил
28. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности
29. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов
30. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика
31. Допинг как глобальная проблема современного спорта
32. Предотвращение допинга в спорте
33. Допинг-контроль
34. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга
35. Актуальные тенденции в антидопинговой политике
36. Основы методики антидопинговой профилактики

Критерии оценки рубежных контролей 6,7,8 семестров (2/10 баллов):

10 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

9 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;

8 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;

7 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;
6 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;
5 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;
4 балла – тема раскрыта не полностью;
3 балла - тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;
2 балла - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Тестовые задания для 6 семестра (очная форма обучения)

Код ТЗ	Тестовое задание ВАР-1
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какого принципа спортивной тренировки не существует? a) Быстрее, выше, сильнее b) Единство общей и специальной подготовки c) Единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям d) Цикличность тренировочного процесса
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой режим характерен для статической работы мышц? a) Удерживающий b) Преодолевающий c) Уступающий d) Смешанный
1.3	*Выберите правильный вариант ответа* Продолжительность мезоциклов? a) От 3 до 6 недель b) От 2 до 5 дней c) От 4 до 6 месяцев d) От 2 до 3 лет
1.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Продолжительность микроциклов? a) От 2 до 7 дней b) От 4 до 6 месяцев c) От 3 до 6 недель d) От 2 до 3 лет
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Что не является средством спортивной тренировки? a) Соревнования b) Избранные соревновательные упражнения c) Специально подготовительные упражнения d) Общеподготовительные упражнения
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности это?

	a) Стартовая апатия b) Стартовая лихорадка c) Боевая готовность d) Стартовое напряжение
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности это? a) Специальная выносливость b) Общая выносливость c) Индивидуальная выносливость d) Интегральная выносливость
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Физическая подготовка бывает? a) Общая и специальная b) Целевая и направленная c) Силовая и адаптивная d) Поддерживающая и развивающая
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* «Способность к управлению временем двигательных реакций» к числу, каких способностей относится? a) Координационные способности b) Скоростные способности c) Силовые способности d) Выносливость
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Структура отдельного тренировочного занятия или нескольких занятий это? a) Микроцикл b) Макроцикл c) Мезоцикл d) Миницикл
3.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Компоненты тренировочной нагрузки: a) Объем и интенсивность b) Очки, голы, секунды c) Скорость, сила, выносливость d) Время, расстояние
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* С чего должен начать тренер при подготовке к тренировочному занятию? a) Подготовка места занятия, с соблюдением техники безопасности b) С проведения подготовительной части занятия c) Отметить присутствующих на занятии d) Сообщения задач занятия
4.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какого предстартового состояния не бывает: a) Пик спортивной формы b) Боевая готовность c) Апатия d) Предстартовая лихорадка
4.2	*Выберите правильный вариант ответа* Цель спортивной тренировки:

	a) Достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности b) Выиграть соревнования c) Повысить уровень физических кондиций d) Укрепить здоровье
4.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование личности Это? a) Метод b) Методический прием c) Методика d) Методический подход
4.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Объём нагрузки это – a) количество или продолжительность воздействий в часах, минутах, числе занятий и т.д. b) совокупность воздействия на организм или величина нервно-мышечного напряжения, скорость, темп движения, плотность, величина отягощения c) воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем d) все перечисленное
Код ТЗ	Тестовое задание ВАР-2
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Легочная вентиляция при беге или беге на лыжах в среднем равна: a) 50-80 л/мин b) 20-30 л/мин c) 100-120 л/мин d) 140-160 л/мин
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой вид контроля применяется для определения параметров технико-тактической подготовленности? a) педагогический b) психологический c) медико-биологический d) биохимический
1.3	*Выберите правильный вариант ответа* Какие физический качества являются специальными для плавания? a) скоростно-силовые b) выносливость c) гибкость d) сила
1.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Частота сердечных сокращений при беге на лыжах в среднем равна: a) 160-180 уд/мин b) 100-120 уд/мин. c) 140-160 уд/мин d) 190-210 уд/мин
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Сколько периодов содержит годичный тренировочный цикл? a) 3

	b) 1 c) 5 d) 2
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Мезоцикл подготовки состоит из: a) микроциклов b) этапов c) периодов d) частей
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Назовите возраст горнолыжников, занимающихся на этапе предварительной подготовки. a) 9-11 лет b) 12-16 лет c) 17-19 лет d) 20 лет и старше
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Дайте определение понятию «спортивная форма». a) состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению наивысших результатов в главном соревновании спортивного сезона b) текущее состояние спортивной подготовленности. c) уровень подготовленности в начале подготовительного периода d) уровень подготовленности в течение всего соревновательного сезона
3.2	*Выберите правильный вариант ответа* Какой критерий применяют на практике для оценки интенсивности физиологической (внутренней) нагрузки в циклической работе? a) частоту сердечных сокращений b) продолжительность выполнения тренировочной нагрузки c) скорость передвижения d) моментом отказа спортсмена от выполнения тренировочной нагрузки
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* К группе каких видов спорта относятся упражнения стрельба III – ВП по преимущественному проявлению физических качеств? a. скоростно-силовые b. силовые c. на выносливость b) на быстроту

Тестовые задания для 7 семестра (очная форма обучения)

Код ТЗ	Тестовое задание-ВАР-1
1.1	Что является основным критерием технического мастерства в подготовке полиатлониста? А) красота движения Б) уровень физической подготовленности В) объем технических приемов Г) эффективность и освоенность техники движения
1.2	Объективная оценка индивидуальных способностей при отборе юных спортсменов дается на основе: А) морфологических показателей Б) комплексного обследования В) функциональных показателей Г) психологических показателей

1.3	Как называется наименьший по продолжительности цикл годичного планирования? А) мезоцикл; Б) микроцикл; В) макроцикл; Г) миницикл;
1.4	Объём нагрузки это – А) количество или продолжительность воздействий в часах, минутах, числе занятий и т.д. Б) совокупность воздействия на организм или величина нервно-мышечного напряжения, скорость, темп движения, плотность, величина отягощения В) воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем Г) все перечисленное
2.1	К какому виду психического состояния полиатлониста перед соревнованием относится «предстартовая лихорадка» ? А) оптимальное возбуждение Б) недостаточное возбуждение В) перевозбуждение Г) торможение, вялость
2.2	Основным критерием, определяющим уровень развития физических качеств и двигательных способностей юных полиатлонистов при отборе являются результаты: А) функциональных проб Б) антропометрических измерений В) контрольных испытаний Г) анкетирования
2.3	Какова обычная продолжительность микроцикла в годичном плане тренировки в полиатлоне? А) 15-20 дней; Б) 7-10 дней; В) 1-3 дня; Г) 20-30 дней;
2.4	Для оценивания уровня развития общей выносливости используется: А) степ-тест Б) ортостатическая проба В) проба Абалакова Г) проба Штанге
3.1	Одной из основных задач специальной физической подготовки полиатлониста является: А) устранение недостатков в физическом развитии Б) повышение общего уровня функциональных возможностей В) развитие физических способностей, необходимых для данной дисциплины Г) формирование телосложения
3.2	Основная задача отбора в полиатлоне состоит в: А) выявлении задатков и способностей для специализации Б) определении уровня развития основных двигательных качеств В) определении уровня тактической подготовленности Г) установлении уровня технической подготовленности
3.3	Какой период подготовки следует после летнего соревновательтного периода? А) восстановительный; Б) заключительный;

	В) переходный; Г) постсоревновательный;
3.4	Какой вид контроля предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена? А) оперативный Б) повседневный В) текущий Г) почасовой
4.1	Какую задачу необходимо решать в процессе тактической подготовки полиатлониста? А) приобретение необходимых физических кондиций Б) совершенствование технического мастерства В) сбор информации о соперниках Г) повышение морально-волевых качеств
4.2	Какие средства интегральной подготовки направлены на комплексное развитие и совершенствование различных сторон подготовленности спортсменов в дисциплинах полиатлона ? А) сопряженные упражнения Б) изометрические упражнения В) стато-динамические упражнения Г) изометрические упражнения
4.3	Как называется микроцикл с максимальным объемом тренировочной работы? А) тяжелый; Б) ударный; В) восстановительный; В) общеразвивающий;
4.4	Какой тест позволяет оценить уровень развития гибкости спортсмена? А) прыжок в длину с места Б) тройной прыжок с места В) наклон вперед из положения сидя Г) мост
Код ТЗ	Тестовое задание ВАР-2
2.1	Что относят к показателям физического развития? a) показатели здоровья, телосложения и развития физических качеств b) общий уровень физической подготовленности и высокие спортивные результаты c) необходимый для жизни фонд двигательных умений и навыков d) показатели технического мастерства при выполнении разнообразных физических упражнений
2.2	Система организационно-методических мероприятий, позволяющая наметить направление специализации юного спортсмена, называется: a) спортивной ориентацией b) педагогическим тестированием c) анализом задатков d) диагностикой предрасположенности
2.3	Основным методом спортивного отбора в процессе многолетней подготовки, является: a) тестирование b) эксперимент c) генетические методы d) наблюдение

2.4	При измерении уровня выносливости применяют прямые и косвенные показатели. Укажите прямой показатель: a) спортивно-технический результат на дистанции b) время передвижения с заданной скоростью (до начала снижения скорости) c) показатель физической работоспособности PWC 170 d) результаты измерения максимального потребления кислорода (МПК)
3.1	Укажите, в каком режиме работают мышцы, если в них развивается напряжение без изменения длины: a) изометрическом b) изотоническом c) ауксотоническом d) эксцентрическом
3.2	Укажите, какая ЧСС в покое будет указывать на наличие брадикардии: a) 50 уд/мин b) 60 уд/ мин c) 70 уд/мин d) 80 уд/мин
3.3	Укажите ЧСС в покое у спортсменов 10-11 лет: a) 75-80 уд/мин b) 70-75 уд/мин c) 80-85 уд/мин d) 85-90 уд/мин
3.4	Позитивные результаты педагогического эксперимента (при 3-5 тренировках в неделю) не признаются достаточно убедительными, если длительность его проведения менее: a) четырёх недель b) пяти недель c) шести недель d) семи недель
4.1	Укажите, в каком разделе квалификационной работы должны быть раскрыты её предмет и объект исследования: a) введение b) 1 глава c) 2 глава d) 3 глава
4.3	Укажите, как изменяется соотношение средств общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП) в процессе многолетней тренировки? a) объём средств СФП увеличивается с ростом спортивного мастерства, ОФП – уменьшается, изменения носят волнообразный характер b) объём средств ОФП увеличивается с ростом спортивного мастерства, СФП – уменьшается c) объём средств СФП увеличивается с ростом спортивного мастерства, ОФП – уменьшается, изменения носят линейный характер d) объём ОФП и СФП составляет равное процентное соотношение на всех этапах многолетней подготовки
4.4	К документам учёта спортивно-учебной работы относят: a) журнал успеваемости b) календарный план

	c) тематический план d) рабочий план

Тестовые задания для 8 семестра (очная форма обучения)

	Тестовое задание ВАР-1
1.1	Основным методом развития скоростных способностей спринтера является: А) интервальный Б) повторный В) круговой Г) ударный
1.2	Какому возрасту занимающихся соответствует этап спортивного совершенствования в летнем полиатлоне? А) 8-11 лет Б) 12-14 лет В) 15-17 лет Г) 25-28 лет
1.3	Основным показателем уровня развития функциональных возможностей полиатлониста является: А) ЧСС после сна Б) артериальной давление В) порог анаэробного обмена; Г) время задержки дыхания на вдохе
1.4	Подвижность в каких суставах является необходимым показателем при отборе начинающих в летней полиатлон? А) тазобедренных Б) коленных В) плечевых Г) голеностопных
2.1	При выполнении повторной беговой «работы» на отрезках до 60м с целью развития максимальных скоростных возможностей наиболее оптимальным интервалом отдыха будет: А) равномерная медленная ходьба 4-5 мин Б) ходьба 30 сек В) равномерный бег 3-4 мин на уровне ЧСС 150-160 уд/мин Г) продолжительность и вид отдыха не имеют значения
2.2	На сколько этапов можно разделить многолетний процесс подготовки полиатлониста? А) 6 Б) 7 В) 8
2.3	С какого возраста начинается предварительная подготовка юного политлониста? А) 10-12 Б) 9-12 В) 8-10
2.4	Что включают в себя специально-подготовительные упражнения в процессе тренировки? А) все передвижения Б) упражнения по развитию физических качеств В) имитационные упражнения на месте и в движении
3.1	Что включают в себя общеподготовительные упражнения в процессе тренировки? А) все передвижения Б) упражнения по развитию физических качеств

	В) имитационные упражнения на месте и в движении
3.2	На какие периоды делится в полиатлоне годичный цикл тренировки? А) подготовительный и соревновательный Б) подготовительный, промежуточный и соревновательный В) подготовительный, предсоревновательный и соревновательный
3.3	На какие этапы делиться подготовительный период годичного цикла тренировки в полиатлоне? А) осенне-зимний, летне-осенний, весенне-летний Б) весенне-летний, осенне-зимний, летне-осенний В) весенне-летний, летне-осенний, осенне-зимний
3.4	Какому термину соответствует следующее определение: это общее количество пройденных километров с использованием специальных средств подготовки? А) спортивная нагрузка Б) интенсивность физической нагрузки В) объём физической нагрузки
4.1	Что такое интенсивность физической нагрузки? А) система движений, направленная на достижение высших спортивных результатов на основе повышения работоспособности организма Б) это величина прилагаемых усилий, напряжённости функций и силы воздействия нагрузки в каждый момент упражнения либо степень концентрации объёма тренировочной работы во времени В) совершенствование физических, морально-волевых качеств, овладение техникой и тактикой
4.2	К какому методу тренировки лыжника-гонщика относится: повторное выполнение нагрузки с околомаксимальной и максимальной интенсивностью до неполного восстановления? А) повторный Б) интервальный В) попеременный
4.3	Что предусматривает повторный метод? А) повторение нагрузки с интенсивностью превышающую соревновательную, до полного восстановления Б) повторное выполнение нагрузки с околомаксимальной и максимальной интенсивностью до неполного восстановления В) повторное выполнение нагрузки с интервалами на отдых
4.4	Для чего проводятся отборочные соревнования? А) для определения состава сборных команд Б) с целью педконтроля спортивных достижений В) с целью ознакомления с данным видом спорта
	Тестовое задание- ВАР2
1.1	Назовите группы подготовки в СДЮСШОР a) начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства b) общей физической подготовки, начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования c) специальной физической подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства d) общей физической подготовки, специальной физической подготовки, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

1.2	Какие физические качества имеют наибольшую парциальную значимость в зимнем полиатлоне? a) ловкость, скоростно-силовые b) гибкость, ловкость c) выносливость, сила d) быстрота, выносливость
1.3	Какие физические качества имеют наибольшую парциальную значимость в летнем полиатлоне? a) ловкость, скоростно-силовые b) гибкость, ловкость c) выносливость, сила d) быстрота, выносливость
1.4	В каких группах проводятся занятия в ДЮСШ? a) начальной подготовки, учебно-тренировочные b) общей физической подготовки, специальной физической подготовки c) общей физической подготовки, начальной подготовки d) специальной физической подготовки, учебно-тренировочные
2.1	Назовите основную задачу психологической подготовки спортсмена a) развитие волевых качеств b) развитие физических качеств c) развитие моральных качеств d) развитие нравственных качеств
2.2	Назовите основную задачу тактической подготовки спортсмена a) эффективное, целесообразное использование функциональных, технических и волевых возможностей для победы в соревнованиях b) повышение уровня функциональных возможностей для победы в соревнованиях c) повышение уровня технического мастерства для победы в соревнованиях d) повышение уровня волевых возможностей для победы в соревнованиях
2.3	Назовите оптимальное состояние спортсмена перед соревнованиями a) боевая готовность b) предстартовая лихорадка c) уверенность в победе d) предстартовая апатия
2.4	На каком этапе годичного цикла тренировки наиболее целесообразно применять аутогенную тренировку. a) соревновательном b) общеподготовительном c) специальноподготовительном d) переереходном
3.1	Назовите основное условие, определяющее успех воспитания личностных качеств спортсмена. a) личность тренера и создаваемый им морально-психологический климат в спортивном коллективе b) материальное благосостояние семьи c) поощрение и наказание d) общественно-политическая обстановка в стране
3.2	Объём квалификационной работы бакалавров (без списка литературы и приложений) должен быть не менее: a) 35 b) 40 c) 50

	d) 70
3.3	Укажите, в каком разделе квалификационной работы должны быть раскрыты цель, задачи и организация исследования: a) 2 глава b) введение c) 1 глава d) 3 глав
3.4	Укажите, в каком разделе квалификационной работы должны быть раскрыты её теоретическое и практическое значение: a) введение b) 1 глава c) 2 глава d) 3 глава
4.1	На сколько ударов ЧСС выше у девочек, чем у мальчиков? a) 2- 6 уд/мин b) 5 – 7 уд/мин c) 6 – 8 уд/мин d) 7 – 9 уд/мин
4.2	Укажите, какая ЧСС в покое будет указывать на наличие тахикардии? a) 90 уд/мин b) 60 уд/мин c) 70 уд/мин d) 80 уд/мин
4.3	Укажите, в каком режиме работают мышцы, если в них развивается напряжение без изменения длины: a) изотоническом b) изометрическом c) ауксотоническом d) эксцентрическом
4.4	Совокупность качеств личности, обеспечивающая успешное выполнения спортивной деятельности, называется: a) талантом b) природными задатками c) профессионализмом d) индивидуальными особенностями

Критерии оценивания рубежного контроля (заочная форма обучения)

Рубежные контроли 6,7,8 и 9 семестров оформляются в виде научного доклада.

В докладе указываются пути и методы исследования вопроса, приводятся основные фактические данные, излагаются выводы автора, показывается, что нового вносит реферируемый материал в теорию или практику.

Рубежный контроль (6 семестр): Особенности **развития полиатлона в мире за последний 10 лет.**

Рубежный контроль (7 семестр): Современные тенденции развития избранной дисциплины полиатлона

Рубежный контроль (8 семестр): Особенности развития избранной дисциплины полиатлона в России за последний 10 лет.

Рубежный контроль (9 семестр): Анализ выступления спортсменов сборной России на мировых соревнованиях.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранной дисциплины полиатлона):

1. Летний полиатлон
2. Зимний полиатлон

Критерии оценки рубежного контроля
(рубежный контроль оценивается от 5 до 10 баллов включительно):

10 баллов - тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;
9 баллов - тема работы раскрыта полностью, но есть недочеты в содержании отдельных пунктов;
8 баллов – тема раскрыта, но отмечены существенные недостатки (например: отсутствие примеров, иллюстративного изложения материала, неточность в датах, искажение фактов и т. д.).
7 баллов – тема раскрыта не полностью, во всех пунктах плана содержатся ошибки;
6 баллов – тема раскрыта не полностью, все пункты плана раскрыты частично;
5 баллы – тема частично раскрыта, нет одной главы плана.

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Контрольная работа оценивается по сумме баллов трех составляющих: содержание плюс дополнительные балы за оформление и защиту.

В контрольной работе указываются пути и методы исследования вопроса, приводятся основные фактические данные, излагаются выводы автора, показывается, что нового вносит реферируемый материал в теорию или практику.

Тема контрольной работы №1 (6 семестр – текущий контроль 4):

План работы**:**

1. Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в избранной дисциплине полиатлона
2. Особенности развития ведущих физических способностей в избранной дисциплине полиатлона
3. Особенности развития второстепенных физических способностей, определяющих результативность выступлений спортсменов в избранной дисциплине полиатлона

Перечень тем:

1. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона (5-борье с бегом.)
2. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона (4-борье с бегом)
3. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона (3-борье с бегом)
4. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона (6-борье с бегом)
5. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона (3-борье с лыжной гонкой)

6. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона (2-борье с лыжной гонкой)
7. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона (3-борье с лыжероллерной гонкой)

Тема контрольной работы №2 (7 семестр– текущий контроль 5):

План работы:

1. Техническая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы).
2. Особенности физической подготовки на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы).
3. Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы).
4. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы).
5. Интеллектуальная и интегральная подготовки квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы).

Перечень тем:

1. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона (5-борье с бегом)
2. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона (4-борье с бегом)
3. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона (3-борье с бегом)
4. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона (6-борье с бегом)
5. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона (3-борье с лыжной гонкой)
6. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона (2-борье с лыжной гонкой)
7. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранной дисциплине полиатлона (3-борье с лыжероллерной гонкой)

Тема контрольной работы №3 (8 семестр– текущий контроль 4):

План работы:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Перечень тем:

1. Этапы спортивной тренировки в избранной дисциплине полиатлона (5-борье с бегом)
2. Этапы спортивной тренировки в избранной дисциплине полиатлона (4-борье с бегом)
3. Этапы спортивной тренировки в избранной дисциплине полиатлона (3-борье с бегом)
4. Этапы спортивной тренировки в избранной дисциплине полиатлона (5-борье с бегом)
5. Этапы спортивной тренировки в избранной дисциплине полиатлона (3-борье с лыжной гонкой)

6. Этапы спортивной тренировки в избранной дисциплине полиатлона (2-борье с лыжной гонкой)
7. Этапы спортивной тренировки в избранной дисциплине полиатлона (3-борье с лыжероллерной гонкой)

Тема контрольной работы №4 (9 семестр– текущий контроль 4):

План работы:

1. Определить дисциплину полиатлона, пол, возраст и квалификацию спортсменов (по желанию студента).
2. Выбрать вид мезоцикла тренировки (базовый, втягивающий, переходный, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный). Определить сроки.
3. Определить ведущее качество, нуждающееся в совершенствовании в избранной дисциплине полиатлона. Сформулировать основные задачи.
4. Подобрать средства, позволяющие решить поставленные задачи (средства, планируемые на каждое занятия, должны быть взаимосвязаны, а комплексы упражнений логически выстроены и обоснованны).
5. Составить мезоциклцикл тренировки в виде конспектов занятий, где кратко в виде задачи формулируется основная часть занятия и подробно расписывается комплекс средств по совершенствованию выбранного качества. В дни, где на занятии не планируется совершенствовать выбранное физическое качество, достаточно указать содержание тренировки в виде задач. Конспект писать не обязательно.

Перечень тем:

8. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранной дисциплины полиатлона (5-борье с бегом)
1. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранной дисциплины полиатлона (4-борье с бегом)
9. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранной дисциплины полиатлона (3-борье с бегом)
2. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранной дисциплины полиатлона (6-борье с бегом)
3. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранной дисциплины полиатлона (3-борье с лыжной гонкой)
4. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранной дисциплины полиатлона (2-борье с лыжной гонкой)
5. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранной дисциплины полиатлона (3-борье с лыжероллерной гонкой)

Критерии оценивания контрольных работ (15/30 баллов)

Контрольная работа оценивается из 15 баллов **по сумме баллов трех составляющих**: **содержание (13 баллов минимум) плюс дополнительные балы за оформление (1 балл минимум) и защит (1 балл минимум).**

<u>Содержание (оценивается от 13 до 20 баллов):</u>

13 баллов – тема раскрыта частично, нет одной главы плана;

14 баллов – тема раскрыта не полностью, во всех пунктах плана содержатся ошибки;

15 баллы – тема раскрыта не полностью, все пункты плана раскрыты частично;
16 баллов – тема в основном раскрыта, но отмечены существенные недостатки (отсутствие примеров, искажение фактов);
17 баллов – тема в основном раскрыта, но отсутствует иллюстративный материал;
18 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании двух пунктов;
19 баллов - тема контрольной работы раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании одного пункта;
20 баллов - тема контрольной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме.

Защита (из 5 баллов)
5 баллов - доклад полностью раскрывает тему контрольной работы, изложен самостоятельно, без помощи сопроводительного текста, ответ на 2 вопроса;
4 балла - полноценное изложение темы контрольной работы без сопроводительного текста, ответ на 1 вопроса;
3 балла - доклад, раскрывающий тему контрольной работы, изложен при помощи сопроводительного текста, ответ на 2 вопроса;
2 балла - доклад, раскрывающий тему контрольной работы, изложен при помощи сопроводительного текста, ответ на 1 вопроса;
1 балл - содержание контрольной работы изложено поверхностно. На поставленные вопросы нет исчерпывающего ответа.

Оформление (5 баллов)
5 баллов – работа оформлена в соответствие с требованиями, использование мультимедиа;
4 балла – контрольная работа оформлена в соответствии с требованиями, но отмечены некоторые недостатки (несоблюдение полей, выделения в тексте, неправильное оформление рисунков и таблиц, ссылок на литературные источники);
3 балла – контрольная работа оформлена аккуратно, но не соответствует требованиям (неправильный шрифт, отсутствие нумерации страниц, оглавления, несоответствие страниц плану);
2 балла – оформление контрольной работы не соответствует требованиям, небрежность в оформлении;
1 балл – контрольная работа написана от руки.

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет/дифференцированного зачета

1. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
2. Общая характеристика структуры спортивной подготовки спортсменов в полиатлоне.
3. Отличительные черты спортивной тренировки спортсменов в полиатлоне.
4. Цель и задачи спортивной тренировки спортсменов в полиатлоне.
5. Понятия «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма» спортсменов в полиатлоне.
6. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
7. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
8. Реализация в подготовке спортсменов основных «общедидактических» принципов.
9. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство направленности к высшим достижениям и углубленной специализации».
10. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство общей и специальной подготовки спортсмена».
11. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «цикличность тренировочного процесса».
12. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам».
13. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «непрерывность тренировочного процесса».
14. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «волнообразность и вариативность динамики нагрузок».
15. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
16. Оценка уровня развития силовых способностей, методика развития.
17. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
18. Оценка уровня развития скоростных способностей, методика развития.
19. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
20. Оценка уровня и методика развития скоростно-силовых способностей.
21. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости.
22. Методика развития общей выносливости в избранном виде спорта.
23. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
24. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.),
25. Оценка уровня развития специальной выносливости, методика развития.
26. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости.
27. Оценка уровня развития гибкости, методика развития.

28. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
29. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде лыжного сопрта.
30. Характеристика «внешней» и «внутренней» сторон тренировочной нагрузки спортсменов в полиатлоне.
31. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
32. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
33. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
34. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
35. Утомление и восстановление при физической нагрузке, как реакция адаптации в тренировке спортсменов в полиатлоне.
36. Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
37. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации.
38. Эффект «срочной» и «долговременной» адаптации на нагрузку в тренировке спортсменов в полиатлоне.
39. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
40. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта.
41. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
42. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранной дисциплине полиатлона.
43. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на спортсменов в полиатлоне.
44. Классификация и характеристика упражнений из полиатлона.
45. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
46. Оздоровительная направленность упражнений из полиатлона.
47. Классификация методов спортивной тренировки спортсменов в полиатлоне.
48. Характеристика методов обучения и совершенствования техники в полиатлоне
49. Характеристика методов направленных на развитие специальных физических способностей спортсменов в полиатлоне.
50. Использование кругового метода в тренировке спортсменов в полиатлоне.

Объемные требования к зачету (очная форма обучения)

(7 семестр)

1. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям,
2. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена.
3. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
4. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др., оценка уровня развития, методика развития).
5. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
6. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.
7. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
8. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
9. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния, физиологические механизмы и разновидности. Значение разминки перед соревнованиями.
10. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
11. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
12. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
13. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
14. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
15. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Оценка уровня развития, методика развития.
16. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др.), оценка уровня и методика развития.
17. Формы организации занятий по физической культуре, их классификация, назначение и методические особенности (на примере базового вида спорта).
18. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
19. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.

20. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации». Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
21. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
22. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
23. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.
24. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
25. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
26. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта.
27. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса,
28. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
29. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса,
30. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: волнообразность и вариативность динамики нагрузок.
31. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
32. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования
33. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
34. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.
35. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
36. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.
37. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка. Физиологические и биомеханические механизмы формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип.

38. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере базового вида спорта).
39. Интегральная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
40. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
41. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
42. Причины (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) возникновения ошибок при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления. Современные технологии, используемые для выявления и устранения двигательных ошибок.
43. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
44. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
45. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере вида спорта).
46. Интеллектуальная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
47. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы, положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
48. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
49. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
50. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки. Физиолого-биохимическое обоснование выбора методов.

Объемные требования к экзамену (очная форма обучения)

(8 семестр)

1. Варианты построения годового тренировочного цикла в избранном виде спорта. Условия, определяющие продолжительность периодов и этапов в пределах годового цикла.
2. Адаптация организма к условиям среды. Адаптация организма к мышечной работе. Физиолого-биохимические механизмы срочной и долговременной адаптации. Тренировочный эффект.
3. Задачи и формы контроля и учета подготовки в избранном виде СПОРТА. Требования к показателям, используемым в процессе контроля и учета,
4. Критерии, методы и организация спортивного отбора в избранном виде СПОРТА.
5. Место и роль избранного вида СПОРТА в различных звеньях физкультурного движения.
6. Актуальные проблемы массового спорта в России (гуманитарные, биологические, психологические, педагогические, экономические, организационные и др.).
7. Методика обучения технике движения и формирования двигательного навыка в избранном виде СПОРТА. Стадии формирования двигательного навыка.
8. Методы самоконтроля и меры предупреждения травматизма при использовании бега и других упражнений в оздоровительных целях.

9. Многолетняя подготовка спортсмена в избранном виде СПОРТА, характеристика ее этапов.
10. Обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде СПОРТА с учетом анатомических, физиологических и биомеханических факторов.
11. Биохимические и функциональные сдвиги в организме при выполнении мышечной работы. Показатели функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем у спортсменов различной квалификации и специализации.
12. Общая характеристика средств подготовки в избранном виде СПОРТА.
13. Биоэнергетические, структурно-функциональные, технические и психологические факторы, обусловливающие выносливость. Методика развития выносливости в избранном виде СПОРТА.
14. Основы обучения физическим упражнениям в избранном виде СПОРТА.
15. Организация массовых физкультурно-пропагандистских мероприятий (показательных выступлений, спортивных парадов, фестивалей, конкурсов, встреч с известными спортсменами и тренерами и т.п.).
16. Особенности психологической подготовки в избранном виде СПОРТА.
17. Актуальные проблемы спорта высших достижений (гуманитарные, биологические, психологические, педагогические, экономические, организационные и др.).
18. Особенности тактической подготовки в избранном виде СПОРТА.
19. Изменение функционального состояния при адаптации организма к различным двигательным режимам.
20. Особенности технической подготовки в избранном виде СПОРТА.
21. Интегральные показатели техники и энергообеспечения, обусловливающие спортивные результаты в циклических видах спорта, связанных с проявлением аэробной выносливости.
22. Особенности физической подготовки в избранном виде СПОРТА.
23. Критерии и способы оценки техники выполнения двигательных действий в избранном виде СПОРТА (педагогические, биомеханические, физиологические, эстетические и др.).
24. Переходный период тренировки в избранном виде СПОРТА: направленность, типичные задачи, средства и методы. Факторы, регламентирующие продолжительность и содержание периода.
25. Медико-биологическая характеристика процесса формирования тренированности. Тестирование уровня тренированности в покое, при выполнении стандартных и предельных нагрузок.
26. Планирование, организация и проведение соревнований в избранном виде СПОРТА.
27. Медико-биологические основы спортивного отбора и прогнозирования спортивных результатов в избранном виде спорта. Учет генетических факторов при проведении спортивного отбора.
28. Подготовительный период тренировки в избранном виде СПОРТА: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы.
29. Медико-биологические основы тренируемости. Варианты тренируемости. Учет критических периодов онтогенеза, биологического возраста, типа высшей нервной деятельности при построении учебно-тренировочного процесса.
30. Построение тренировочных микро, мезо и макроциклов в избранном виде СПОРТА.
31. Построение этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в избранном виде СПОРТА.
32. Причины возникновения ошибок при обучении двигательным действиям в избранном виде СПОРТА. Современные информационные технологии для выявления и устранения двигательных ошибок.
33. Систематизация физических упражнений в избранном виде СПОРТА.
34. Содержание и основные разделы перспективного планирования тренировки в избранном виде СПОРТА. Технология разработки планов многолетней подготовки.

35. Определение и виды выносливости. Биохимические и физиологические основы выносливости. Резервы выносливости.
36. Содержание и особенности соревнований в отдельных видах СПОРТА. Показатели, определяющие эффективность соревновательной деятельности.
37. Соревновательный период тренировки в избранном виде СПОРТА: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы.
38. Техника выполнения двигательных действий в избранном виде СПОРТА. Основные группы мышц, обеспечивающие выполнение двигательного действия. Современные информационные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
39. Причины и механизмы дизадаптации и реадаптации. Закономерности проявления. Понятие о перетренированности и растренированности.
40. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в избранном виде СПОРТА.
41. Условия достижения оздоровительного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий.
42. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде СПОРТА: цикличность тренировочного процесса, единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.
43. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде СПОРТА: направленность на высшие достижения, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки.
44. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде СПОРТА: постепенность в увеличении и тенденция к максимальным тренировочным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, непрерывность тренировочного процесса.
45. Физиологические механизмы, стадии и закономерности формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип. Особенности формирования двигательного навыка в избранном виде СПОРТА.
46. Реализация основных дидактических принципов при обучении в избранном виде СПОРТА.
47. Педагогические, психологические и технические аспекты формирования спортивной команды.
48. Характеристика игрового метода проведения занятий в избранном виде СПОРТА.
49. Физиолого-биохимическая характеристика изменений в организме при выполнении динамической работы различной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, двигательного аппарата, системы крови. Энерготраты.
50. Сферы нововведений в физической культуре и спорте. Обоснование инноваций в избранном виде СПОРТА.
51. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при выполнении работы разного характера.
52. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в избранном виде СПОРТА.
53. Физиолого-биохимические механизмы проявления быстроты. Определение, формы. Резервы быстроты и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения, сенситивные периоды, тренируемость.
54. Факторы, определяющие координационные способности. Методика развития координационных способностей в избранном виде СПОРТА.
55. Физиолого-биохимические механизмы формирования и проявления силы. Определение, классификация. Факторы, определяющие максимальную мышечную силу (основные и дополнительные). Физиологические основы тренировки и резервы мышечной силы. Тренируемость, сенситивные периоды, возрастные изменения.
56. Физиолого-биохимические основы скоростно-силовых способностей. Факторы, определяющие скорость и силу в процессе двигательной деятельности. Особенности проявления скоростно-силовых качеств в различных видах спорта.
57. Физическая работоспособность. Понятие и показатели. Принципы и методы тестирования (PWC170, степ-тест).

58. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
59. Работа, нагрузка, восстановление - составляющие тренировочного процесса (характеристика, взаимосвязь).
60. Физиолого-биохимические механизмы проявления гибкости. Определение, формы. Резервы гибкости и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения, сенситивные периоды, тренируемость.
61. Антидопинговое обеспечение в спорте.

Объемные требования к зачету (заочная форма обучения)

(6 семестр)

1. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
2. Общая характеристика структуры спортивной подготовки спортсменов в полиатлоне.
3. Отличительные черты спортивной тренировки спортсменов в полиатлоне.
4. Цель и задачи спортивной тренировки спортсменов в полиатлоне.
5. Понятия «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма» спортсменов в полиатлоне.
6. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
7. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
8. Реализация в подготовке спортсменов основных «общедидактических» принципов.
9. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство направленности к высшим достижениям и углубленной специализации».
10. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство общей и специальной подготовки спортсмена».
11. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «цикличность тренировочного процесса».
12. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам».
13. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «непрерывность тренировочного процесса».
14. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «волнообразность и вариативность динамики нагрузок».
15. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
16. Оценка уровня развития силовых способностей, методика развития.
17. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
18. Оценка уровня развития скоростных способностей, методика развития.
19. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
20. Оценка уровня и методика развития скоростно-силовых способностей.
21. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости.
22. Методика развития общей выносливости в избранном виде спорта.
23. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.

24. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.),
25. Оценка уровня развития специальной выносливости, методика развития.
26. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости.
27. Оценка уровня развития гибкости, методика развития.
28. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
29. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранной дисциплине полиатлона.
30. Характеристика «внешней» и «внутренней» сторон тренировочной нагрузки спортсмена в полиатлоне.
31. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
32. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
33. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
34. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
35. Утомление и восстановление при физической нагрузке, как реакция адаптации в тренировке спортсменов в полиатлоне
36. .
37. Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
38. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации.
39. Эффект «срочной» и «долговременной» адаптации на нагрузку в тренировке спортсмена в полиатлоне.
40. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
41. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта.
42. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
43. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранной дисциплине полиатлона.
44. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на спортсмена в полиатлоне.
45. Классификация и характеристика упражнений полиатлоне.
46. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
47. Оздоровительная направленность упражнений полиатлоне.
48. Классификация методов спортивной тренировки спортсменов в полиатлоне.
49. Характеристика методов обучения и совершенствования техники упражнений в полиатлоне.

50. Характеристика методов направленных на развитие специальных физических способностей спортсменов в полиатлоне.
51. Использование кругового метода в тренировке спортсменов в полиатлоне

Объемные требования к зачету (заочная форма обучения)

(7 семестр)

1. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям,
2. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена.
3. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
4. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др., оценка уровня развития, методика развития).
5. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
6. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.
7. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
8. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
9. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния, физиологические механизмы и разновидности. Значение разминки перед соревнованиями.
10. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
11. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
12. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
13. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
14. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
15. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Оценка уровня развития, методика развития.
16. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др.), оценка уровня и методика развития.
17. Формы организации занятий по физической культуре, их классификация, назначение и методические особенности (на примере базового вида спорта).

18. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
19. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.
20. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации». Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
21. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
22. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
23. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.
24. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
25. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
26. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта.
27. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса,
28. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
29. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса,
30. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: волнообразность и вариативность динамики нагрузок.
31. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
32. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования
33. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
34. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.
35. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
36. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы,

организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.

37. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка. Физиологические и биомеханические механизмы формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип.
38. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере базового вида спорта).
39. Интегральная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
40. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
41. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
42. Причины (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) возникновения ошибок при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления. Современные технологии, используемые для выявления и устранения двигательных ошибок.
43. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
44. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
45. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
46. Интеллектуальная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
47. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы, положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
48. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
49. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
50. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки. Физиолого-биохимическое обоснование выбора методов.

Объемные требования к зачету (заочная форма обучения)

(8 семестр)

1. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям,
2. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена.
3. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
4. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др., оценка уровня развития, методика развития).

5. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
6. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.
7. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
8. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
9. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния, физиологические механизмы и разновидности. Значение разминки перед соревнованиями.
10. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
11. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
12. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
13. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
14. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
15. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Оценка уровня развития, методика развития.
16. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др.), оценка уровня и методика развития.
17. Формы организации занятий по физической культуре, их классификация, назначение и методические особенности (на примере базового вида спорта).
18. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
19. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.
20. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации». Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
21. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
22. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
23. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.

24. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
25. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
26. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта.
27. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса,
28. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
29. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса,
30. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: волнообразность и вариативность динамики нагрузок.
31. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
32. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования
33. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
34. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.
35. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
36. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.
37. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка. Физиологические и биомеханические механизмы формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип.
38. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере базового вида спорта).
39. Интегральная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
40. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
41. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
42. Причины (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) возникновения ошибок при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления. Современные технологии, используемые для выявления и устранения двигательных ошибок.

43. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
44. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
45. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
46. Интеллектуальная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
47. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы, положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
48. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
49. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
50. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки. Физиолого-биохимическое обоснование выбора методов.

Объемные требования к экзамену (заочная форма обучения)

(9 семестр)

1. Варианты построения годового тренировочного цикла в избранном виде СПОРТА. Условия, определяющие продолжительность периодов и этапов в пределах годового цикла.
2. Адаптация организма к условиям среды. Адаптация организма к мышечной работе. Физиолого-биохимические механизмы срочной и долговременной адаптации. Тренировочный эффект.
3. Задачи и формы контроля и учета подготовки в избранном виде СПОРТА. Требования к показателям, используемым в процессе контроля и учета,
4. Критерии, методы и организация спортивного отбора в избранном виде СПОРТА.
5. Место и роль избранного вида СПОРТА в различных звеньях физкультурного движения.
6. Актуальные проблемы массового спорта в России (гуманитарные, биологические, психологические, педагогические, экономические, организационные и др.).
7. Методика обучения технике движения и формирования двигательного навыка в избранном виде СПОРТА. Стадии формирования двигательного навыка.
8. Методы самоконтроля и меры предупреждения травматизма при использовании бега и других упражнений в оздоровительных целях.
9. Многолетняя подготовка спортсмена в избранном виде СПОРТА, характеристика ее этапов.
10. Обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде СПОРТА с учетом анатомических, физиологических и биомеханических факторов.
11. Биохимические и функциональные сдвиги в организме при выполнении мышечной работы. Показатели функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем у спортсменов различной квалификации и специализации.
12. Общая характеристика средств подготовки в избранном виде СПОРТА.
13. Биоэнергетические, структурно-функциональные, технические и психологические факторы, обусловливающие выносливость. Методика развития выносливости в избранном виде СПОРТА.
14. Основы обучения физическим упражнениям в избранном виде СПОРТА.
15. Организация массовых физкультурно-пропагандистских мероприятий (показательных выступлений, спортивных парадов, фестивалей, конкурсов, встреч с известными спортсменами и тренерами и т.п.).

16. Особенности психологической подготовки в избранном виде СПОРТА.
17. Актуальные проблемы спорта высших достижений (гуманитарные, биологические, психологические, педагогические, экономические, организационные и др.).
18. Особенности тактической подготовки в избранном виде СПОРТА.
19. Изменение функционального состояния при адаптации организма к различным двигательным режимам.
20. Особенности технической подготовки в избранном виде СПОРТА.
21. Интегральные показатели техники и энергообеспечения, обусловливающие спортивные результаты в циклических видах спорта, связанных с проявлением аэробной выносливости.
22. Особенности физической подготовки в избранном виде СПОРТА.
23. Критерии и способы оценки техники выполнения двигательных действий в избранном виде СПОРТА (педагогические, биомеханические, физиологические, эстетические и др.).
24. Переходный период тренировки в избранном виде СПОРТА: направленность, типичные задачи, средства и методы. Факторы, регламентирующие продолжительность и содержание периода.
25. Медико-биологическая характеристика процесса формирования тренированности. Тестирование уровня тренированности в покое, при выполнении стандартных и предельных нагрузок.
26. Планирование, организация и проведение соревнований в избранном виде СПОРТА.
27. Медико-биологические основы спортивного отбора и прогнозирования спортивных результатов в избранном виде спорта. Учет генетических факторов при проведении спортивного отбора.
28. Подготовительный период тренировки в избранном виде СПОРТА: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы.
29. Медико-биологические основы тренируемости. Варианты тренируемости. Учет критических периодов онтогенеза, биологического возраста, типа высшей нервной деятельности при построении учебно-тренировочного процесса.
30. Построение тренировочных микро, мезо и макроциклов в избранном виде СПОРТА.
31. Построение этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в избранном виде СПОРТА.
32. Причины возникновения ошибок при обучении двигательным действиям в избранном виде СПОРТА. Современные информационные технологии для выявления и устранения двигательных ошибок.
33. Систематизация физических упражнений в избранном виде СПОРТА.
34. Содержание и основные разделы перспективного планирования тренировки в избранном виде СПОРТА. Технология разработки планов многолетней подготовки.
35. Определение и виды выносливости. Биохимические и физиологические основы выносливости. Резервы выносливости.
36. Содержание и особенности соревнований в отдельных видах СПОРТА. Показатели, определяющие эффективность соревновательной деятельности.
37. Соревновательный период тренировки в избранном виде СПОРТА: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы.
38. Техника выполнения двигательных действий в избранном виде СПОРТА. Основные группы мышц, обеспечивающие выполнение двигательного действия. Современные информационные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
39. Причины и механизмы дизадаптации и реадаптации. Закономерности проявления. Понятие о перетренированности и растренированности.
40. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в избранном виде СПОРТА.
41. Условия достижения оздоровительного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий.

42. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде СПОРТА: цикличность тренировочного процесса, единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.
43. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде СПОРТА: направленность на высшие достижения, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки.
44. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде СПОРТА: постепенность в увеличении и тенденция к максимальным тренировочным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, непрерывность тренировочного процесса.
45. Физиологические механизмы, стадии и закономерности формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип. Особенности формирования двигательного навыка в избранном виде СПОРТА.
46. Реализация основных дидактических принципов при обучении в избранном виде СПОРТА.
47. Педагогические, психологические и технические аспекты формирования спортивной команды.
48. Характеристика игрового метода проведения занятий в избранном виде СПОРТА.
49. Физиолого-биохимическая характеристика изменений в организме при выполнении динамической работы различной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, двигательного аппарата, системы крови. Энерготраты.
50. Сферы нововведений в физической культуре и спорте. Обоснование инноваций в избранном виде СПОРТА.
51. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при выполнении работы разного характера.
52. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в избранном виде СПОРТА.
53. Физиолого-биохимические механизмы проявления быстроты. Определение, формы. Резервы быстроты и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения, сенситивные периоды, тренируемость.
54. Факторы, определяющие координационные способности. Методика развития координационных способностей в избранном виде СПОРТА.
55. Физиолого-биохимические механизмы формирования и проявления силы. Определение, классификация. Факторы, определяющие максимальную мышечную силу (основные и дополнительные). Физиологические основы тренировки и резервы мышечной силы. Тренируемость, сенситивные периоды, возрастные изменения.
56. Физиолого-биохимические основы скоростно-силовых способностей. Факторы, определяющие скорость и силу в процессе двигательной деятельности. Особенности проявления скоростно-силовых качеств в различных видах спорта.
57. Физическая работоспособность. Понятие и показатели. Принципы и методы тестирования (PWC170, степ-тест).
58. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
59. Работа, нагрузка, восстановление - составляющие тренировочного процесса (характеристика, взаимосвязь).
60. Физиолого-биохимические механизмы проявления гибкости. Определение, формы. Резервы гибкости и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения, сенситивные периоды, тренируемость.
61. Антидопинговое обеспечение в спорте.

Критерии оценивания, обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями,

умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);

- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ПОЛИАТЛОН)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по тестированию

Тестирование - стандартизированное задание, позволяющее измерить уровень знаний обучающихся, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков в той или иной области содержания. Основные функции тестирования: - выявление уровня знаний, умений, навыков обучающегося - это основная, и самая очевидная функция тестирования; - мотивирование обучающегося к активизации работы по усвоению учебного материала - дисциплинирует и организует обучающихся, помогает выявить и устранить пробелы в знаниях, формирует стремление развить свои способности.

Тестирование предполагает выбор обучающимся одного правильного варианта из нескольких. Данный вид работы проводится как с целью контроля и оценки успеваемости по определенной теме, или модулю, так и для усвоения знаний. В частности, для достижения последней цели по итогам тестирования с обучающимися проводится работа над ошибками с обозначением правильных ответов и соответствующим объяснением.

Методические указания для студентов по проведению учебных занятий по дисциплине
Общие требования по проведению учебных занятий

Материал частей дисциплины преподается студентам с 6 по 8 семестр очной формы обучения и с 6 по 9 семестр заочной формы обучения. Занятия проводятся в виде практических и семинарских (методических). При проведении занятий необходимо четко формулировать цели и задачи, доводить их до обучаемых, выстраивать процесс обучения как систему организации учебной деятельности на разных этапах учебного занятия. Следует выбирать наиболее рациональные виды деятельности обучаемых по овладению учебным материалом.

Необходимо организовать самостоятельную аудиторную и внеаудиторную учебную деятельность, формировать познавательную самостоятельность, учитывать индивидуальные особенности и возможности обучаемых, обучать приемам познавательной деятельности. При изучении курса необходимо исходить из проблемного уровня изложения материала и методы активные обучения.

При проведении семинарских занятий необходимо студентам заранее сообщать тему и перечень вопросов к семинару, а также критерии оценки их деятельности на занятии. При подготовке к семинарам должна быть рекомендована специальная литература.

Рекомендуется для контроля знаний и умений студентов применять балльно - рейтинговую систему.

Преподаватель должен владеть грамотной речью, уметь излагать в доступной форме учебный материал; ставить перед студентами проблемные задачи, стимулировать их мышление по анализу ошибок педагогической деятельности.

На протяжении всего изучения дисциплины следует проводить консультации студентам по вопросам, вызывающим затруднения в понимании.

Методические указания для студентов по самостоятельному проведению фрагмента тренировочного занятия

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Для проведения занятия по лыжному спорту необходимо комплексное планирование задач формирования знаний, умений и навыков, воспитания координационных и кондиционных способностей. Определив спектр общих задач, взаимосвязанных и взаимообусловленных от дисциплин полиатлона, студент приступает к разработке содержания урока.

При подборе содержания занятия студенту необходимо обеспечить решение всего круга намеченных задач. В содержании надо выделить самое главное, существенное, основное. При составлении урока необходимо стремится не просто увеличить число упражнений, а попытаться выбрать из них те, которые кратчайшим путем приведут к формированию соответствующих умений и навыков и одновременно позволят решить задачи совершенствования физических качеств и воспитания личности занимающихся.

Учебно-практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (разминка), основная, заключительная. Продолжительность - 45 минут.

Длительность подготовительной части до 15-20 минут. Цель - функциональная подготовка организма к предстоящей работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельности на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. Беговые и прыжковые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к интенсивной работе, а также частично могут решать обучающие задачи.

Основная часть длится 20-25 минут. В ней решаются задачи обучения техники упражнений и методика их освоения.

На занятиях всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений:

- упражнения для обучения и совершенствования техники упражнений;
- упражнения для развития быстроты и координации;
- силовые упражнения;
- упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме, подведения итогов занятия. Также необходимо обратить внимание студентов на задание, которое они должны выполнить самостоятельно. Заключительная часть длиться 5 минут.

Методические указания по самостоятельному написанию конспекта студентами

Написание конспекта начинается с разработки основной части урока, а затем, исходя из особенностей ее содержания, разрабатывается вводная и заключительная. Основная часть

представляет собой целенаправленной решение общей задачи и должна состоять не менее чем из четырех частных задач. Подготовительная часть тесно взаимосвязана с основной, включает в себя беговую часть и комплекс упражнений (не менее 10), позволяющий подготовить организм к предстоящей деятельности. Заключительная часть направлена на снижение функционального и эмоционального состояния до оптимального уровня, необходимого для ведения дальнейшей учебной деятельности.

Конспект оформляется в виде таблицы. В первой графе перечисляются частные задачи деятельности преподавателя в той последовательности, в которой они будут решаться для обеспечения решения общих задач урока.

Во второй графе описываются средства, используемые для решения общих задач урока (физические упражнения, содержание игр, эстафет, теоретические сведения и т.д.).

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений, интенсивность и продолжительность заданий.

Содержание графы «Методические приемы обучения и организации» заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены конкретные способы решения каждой частной задачи – приемы преподавания и обучения, способы совершенствования физических качеств, нравственного, умственного и эстетического воспитания, а также организации деятельности занимающихся на уроке.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации

Методические указания по выполнению контрольной работы.

Контрольная работа, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей контрольной работы, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической

литературы.

Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы.
2. После титульного листа отдельной страницей идет оглавление (содержание или план контрольной работы) с указанием страниц.
3. Контрольная работа обязательно включает введение. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются цель и задачи контрольной работы.
4. Основная часть контрольной работы состоит обычно из *3-5* разделов и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.
5. В тексте контрольной работы обязательны ссылки на авторов или используемую литературу.
6. Контрольная работа заканчивается заключением. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
7. На последней странице работы должен быть представлен список литературы. В списке указывается реально использованная для написания контрольной работы литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

Объём контрольной работы должен составлять не мене 10 страниц компьютерного текста, а доклада – 2-3 станицы. Абзац полуторный, шрифт - Tims New Roman, размер 14. Поля: левое 25 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Список литературных источников должен включать не менее 10 наименований, из них половина должны составлять издания не позднее 2000 года.

Методические указания по проведению опроса

Общие требования по составлению вопросов для проведения опроса

- Каждый вопрос должен быть логичным и отдельным.
- Запрещено употребление малораспространённых, малопонятных слов и специальных терминов.
- Вопросы должны быть краткими.
- При необходимости вопрос может сопровождаться пояснением, но сама формулировка должна оставаться лаконичной.
- Вопросы должны быть конкретными, а не абстрактными.
- Вопросы не должны содержать подсказку. Если в нём упомянуты возможные варианты ответов, то их список следует дать полным.
- Формулировка вопроса должна предотвратить получение шаблонных ответов.
- Вопрос не должен принуждать респондентов к неприемлемым для них ответам.
- Язык вопросов не должен вызывать отвращение (к примеру, быть слишком экспрессивным).
- Недопустимы вопросы суггестивного (внушающего) характера.

Методические рекомендации по подготовке научного доклада

Одной из форм самостоятельной работы студента является подготовка научного доклада, для обсуждения его на практическом (семинарском) занятии.

Цель научного доклада - развитие у студентов навыков аналитической работы с научной литературой, анализа дискуссионных научных позиций, аргументации собственных взглядов. Подготовка научных докладов также развивает творческий потенциал студентов.

Научный доклад готовится под руководством преподавателя, который ведет практические (семинарские) занятия.

Рекомендации студенту:

- перед началом работы по написанию научного доклада согласовать с преподавателем тему, структуру, литературу, а также обсудить ключевые вопросы, которые следует раскрыть в докладе; - представить доклад научному руководителю в письменной форме;

- выступить на семинарском занятии с 10-минутной презентацией своего научного доклада, ответить на вопросы студентов группы.

Требования:

- к оформлению научного доклада: шрифт - Times New Roman, размер шрифта -14, межстрочный интервал -1,5, размер полей- 2,5 см, отступ в начале абзаца -1,25 см, форматирование по ширине); листы доклада скреплены скоросшивателем. На титульном листе указывается наименование учебного заведения, название кафедры, наименование дисциплины, тема доклада, ФИО студента;

- к структуре доклада - оглавление, введение (указывается актуальность, цель и задачи), основная часть, выводы автора, список литературы (не менее 5 позиций). Объем согласовывается с преподавателей. В конце работы ставится дата ее выполнения и подпись студента, выполнившего работу.

Общая оценка за доклад учитывает содержание доклада, его презентацию, а также ответы на вопросы.

Методические рекомендации по проведению письменной работы
Общие требования по организации проведения письменной работы

1. Написанию работы предшествует внимательное изучение студентом рекомендованных источников. Целесообразно делать выписки из источников, книг, статей, помечать в черновике те страницы и издания, которые наиболее полезны при освещении соответствующих вопросов.

- всесторонне изучить определенную \проблему;
- проанализировать научную литературу и источники по теме;
- выработать собственное суждение по соответствующей проблеме, отношение к существующим научным позициям, точкам зрения.

2. Содержание работы должно соответствовать ее теме и плану.

3. Содержание ответов на поставленные вопросы должно быть полным, теоретически обоснованным и аргументированным. Ответы на вопросы должны быть логичными, сформулированы четко и ясно, по существу поставленного вопроса. Не следует необоснованно увеличивать их объем, останавливаясь на второстепенных, прямо не относящихся к теме исследования, аспектах. При формулировании собственных суждений следует избегать таких выражений, как «по моему мнению», «я думаю» и т.п., т е. писать от первого лица.

4. При использовании в тексте ответа на вопрос цитат, заимствованных таблиц и схем следует руководствоваться правилами оформления сносок и ссылок на соответствующие источники.

5. Если автор считает целесообразным в ходе ответа на поставленный вопрос использовать табличную или схематическую форму изложения материала, то должен руководствоваться правилами оформления таблиц и схем.

6. Работа должна быть выполнена грамотно и аккуратно, с обязательным соблюдением рекомендуемых правил и требований. Не допускаются произвольные сокращения слов, исправления и зачеркивания. Грамматические и стилистические ошибки снижают уровень оценки работы. Нарушение правил оформления работы является основанием для направления работы на доработку.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики керлинга

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (СКАЛОЛАЗАНИЕ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» __08__ 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Кауров В.О., старший преподаватель

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов,

	выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с	выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения

	использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном

	подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		-						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:											
Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Система спортивной тренировки в ИВС.	Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта . Средства спортивной тренировки в ИВС. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС. Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС. Моделирование в ИВС. Отбор в ИВС.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или
2.	Содержание и структура подготовленности спортсменов в ИВС.	Физическая подготовка в ИВС. Техническая подготовка в ИВС. Тактическая подготовка в ИВС. Психологическая подготовка в ИВС. Теоретическая подготовка в ИВС.	
3.	Содержание и структура тренировочного процесса в ИВС на различных этапах спортивной подготовки.	Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС. Многолетняя спортивная тренировка в ИВС. Технология построение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, этапе спортивной специализации, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.	

			обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими

			безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
6 семестр		
1	Семинар 1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта	2
1	Семинар 2. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества).	2
1	Практические занятия 1-5. Средства для развития специальных силовых качеств в боулдеринге.	10
1	Практические занятия 6-10. Средства для развития специальных силовых качеств в лазании на трудность.	10
1	Практические занятия 11-15. Средства для развития специальных силовых качеств в лазание на скорость.	10
1	Практические занятия 16-20. Средства для развития специальных силовых качеств в многоборье.	10
1	Семинар 3. Характеристика методов, направленных на процесс технической подготовки в избранном виде спорта	2
1	Практические занятия 21-25. Совершенствование техники соревновательных упражнений в боулдеринге.	10
1	Практические занятия 26-30. Совершенствование техники соревновательных упражнений в лазании на трудность.	10
1	Практические занятия 31-35. Совершенствование техники соревновательных упражнений в лазании скорость (эталон).	10
1	Практические занятия 36-40. Совершенствование техники соревновательных упражнений в лазании на скорость (классический формат).	10
1	Семинар 4. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта. Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта.	2
1	Практические занятия 41-45. Методика разработки модельных характеристик в различных видах скалолазания.	10
1	Практические занятия 45-51. Методика отбора в различных видах скалолазания.	12
7 семестр		
2	Семинар 5-8. Физическая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств, методика развития физических качеств в избранном виде спорта.	8
2	Практическое занятие 1-5. Методика и оценка физической подготовки в боулдеринге	4
2	Практическое занятие 6-9. Методика и оценка физической подготовки в лазании на трудность.	4

2	Практическое занятие 9-10. Методика и оценка физической подготовки в лазании на скорость	4
2	Практические занятия 11-13. Методика и оценка физической подготовки в многоборье.	6
2	Семинар 9-10. Техническая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники в различных видах атлетизма, методика технической подготовки в избранном виде спорта.	4
2	Практическое занятие 14-21. Методика и оценка технической подготовки в боулдеринге.	16
2	Практическое занятие 22-28. Методика и оценка технической подготовки в лазании на трудность	14
2	Практическое занятие 29-31. Методика и оценка технической подготовки в лазании на скорость (эталон).	6
2	Практическое занятие 32-36. Методика и оценка технической подготовки в лазании на скорость (классический формат).	10
2	Семинар 11. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды, средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта.	2
2	Практическое занятие 37. Методика тактической подготовки в боулдеринге.	2
2	Практическое занятие 38. Методика тактической подготовки в лазании на трудность.	2
2	Практическое занятие 39. Методика тактической подготовки в лазании на скорость.	2
2	Практическое занятие 40. Методика тактической подготовки в многоборье.	2
8 семестр		
3	Семинар 8. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта.	2
3	Практические занятия 1-10. Разработка программ тренировочных микроциклов в различных видах скалолазания.	20
3	Семинар 9. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта.	2
3	Практические занятия 11-20. Разработка программ тренировочных мезоциклов в различных видах скалолазания.	20
3	Семинар 10. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в избранном виде спорта.	2
3	Практические занятия 21-30. Разработка программ тренировочных макроциклов в различных видах скалолазания.	20
3	Семинар 11. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.	2
3	Практические занятия 31-39. Разработка программ построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки (этап начальной подготовки, тренировочной этап, этап совершенствования спортивного мастерства).	18

АОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
6 семестр		
	Семинар 1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества).	2
1	Практическое занятия 1. Средства и методы для развития специальных силовых качеств в ИВС.	2
1	Практические занятия 2-3. Средства и методы для совершенствования технической подготовки в ИВС .	4
1	Семинар 2. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта. Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта.	2
1	Практическое занятие 4. Методика разработки модельных характеристик в различных видах скалолазания.	2
7 семестр		
2	Семинар 3. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды, средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта.	4
2	Практическое занятие 9. Методика тактической подготовки в боулдеринге.	2
2	Практическое занятие 10. Методика тактической подготовки в лазании на трудность.	2
2	Практическое занятие 11. Методика тактической подготовки в лазании на скорость.	2
2	Практическое занятие 12. Методика тактической подготовки в многоборье.	2
8 семестр		
3	Семинар 4. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта.	2
3	Практические занятия 13-14. Разработка программ тренировочных микроциклов в различных видах скалолазания.	4
3	Семинар 5. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта.	2
3	Практические занятия 15-16. Разработка программ тренировочных мезоциклов в различных видах скалолазания.	4
9 семестр		
3	Семинар 6. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в избранном виде спорта.	2

3	Практические занятия 17-18. Разработка программ тренировочных макроциклов в различных видах скалолазания.	4
3	Семинар 7. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.	2
3	Практические занятия 19-23. Разработка программ построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки (этап начальной подготовки, тренировочной этап, этап совершенствования спортивного мастерства).	10

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591
2. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229
3. Повышение эффективности процессов совершенствования двигательной деятельности, образования, воспитания и социализации лиц с интеллектуальными нарушениями и повреждениями опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.П. Евсеев [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2018. – 118 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма : учеб. пособие для студентов вузов / А.В. Бабкин. - М. : Советский спорт, 2008. - 207 с.
2. Виды и тенденции развития туризма : учебное пособие / В.А. Назаркина, Ю.О. Владыкина, Е.Ю. Воротникова и др. ; под общ. ред. Б.И. Штейнгольца ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск : НГТУ, 2014. - 235 с. : схем., граф. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7782-2437-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436302
3. Кёстермейер, Г. Спортивное скалолазание. Первое приближение / Г. Кёстермейер, В.П. Примеров. - Екатеринбург : [б. и.], 2010. - 112 с. : ил.
4. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие / Т.А. Кравчук ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики туризма и социально-культурного сервиса. - Издание 2-е, переработанное и дополненное. - Омск : Издательство СибГУФК, 2009. - Ч. I. - 186 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 160-162. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298127
5. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие / Т.А. Кравчук, И.А. Зданович, В.Н. Агальцов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики туризма и социально-культурного сервиса. - Издание 2-е, переработанное и дополненное. - Омск : Издательство СибГУФК, 2009. - Ч. II. - 136 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 128-130. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298125
6. Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 126 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625
7. Методика специальной силовой подготовки спортсменов-скалолазов : учебно-методическое пособие / А.В. Воронов, П.В. Квашук, А.А. Воронова [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации ; Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК), Москва. - Москва : [б. и.], 2020. - 74 с. : ил., табл.

8. Рубис, Л.Г. Спортивный туризм [Текст] : учебник / Л.Г. Рубис; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Санкт-Петербургский государственный университет технологии и дизайна. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. - 144 с. : ил.
9. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - Физическая культура / [под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. - Москва : Советский спорт, 2014. - 423 с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.;

45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины
ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (СКАЛОЛАЗАНИЕ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и

	учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном

	Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (скалолазание)**
Кафедра: **Теории и методики керлинга**
Форма обучения: **Очное**
Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
1		Семинар 1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта			
2		Семинар 2. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств.			
3		**Текущий контроль 1.** Опрос	5/10	10,0	3,5
4		Семинар 3. Характеристика методов, направленных на процесс технической подготовки в избранном виде спорта.			
5		Семинар 4. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта. Отбор в ИВС (стадии, цели,			

		задачи, системы отбора в избранном виде спорта.			
6		**Текущий контроль 2.** Опрос.	5/10	20,0	3,5
7		**Текущий контроль 3.** Опрос.	4/10	30,0	3,5
8		**Текущий контроль 4.** Опрос	4/10	40,0	3,5
9		**Текущий контроль 5.** Опрос.	3/10	50,0	3,5
10		**1 рубежный контроль** – собеседование (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (скалолазание)**
Кафедра: **Теории и методики керлинга**
Форма обучения: **Очное**

Курс 4 семестр 7 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Седьмой семестр			
1		Семинар 5. Физическая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств, методика развития физических качеств в избранном виде спорта.			
2		**Текущий контроль 1.** Опрос	5/10	10,0	6,5
3		Семинар №6. Техническая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники в различных видах атлетизма, методика технической подготовки в избранном виде спорта.			
4		**Текущий контроль 2.** Опрос	5/10	20,0	6,5
5		**Текущий контроль 3.** Опрос	4/10	30,0	6,5
6		**Текущий контроль 4.** Опрос.	4/10	40,0	6,5
7		Семинар №7. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды, средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта.			
8		**Текущий контроль 5.** Опрос	3/10	50,0	6,5
9		**1 рубежный контроль** – собеседование (кафедра)	2/10	60,0	6,5

2 рубежный контроль - тестирование	5/10	70,0	6,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)	22/30	100	6,5
Итоговая сумма баллов за 7 семестр	**50/100**	**100**	**52**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (скалолазание)**
Кафедра: **Теории и методики керлинга**
Форма обучения: **Очное**

Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Восьмой семестр			
1		Семинар 8. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта.			
2		**Текущий контроль 1.** Опрос	5/10	10,0	3
3		Семинар 9. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта.			
4		**Текущий контроль 2.** Опрос	5/10	20,0	3
5		**Текущий контроль 3.** Опрос	5/10	30,0	3
6		Семинар 10. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в избранном виде спорта.			
7		Семинар 11. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.			
8		**Текущий контроль 4.** Опрос	3/10	40,0	3
9		**Текущий контроль 5.** Опрос	3/10	50,0	3
10		**1 рубежный контроль** – собеседование (кафедра)	2/10	60,0	3
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	10

Итоговая сумма баллов за 8 семестр	**50/100**	**100**	**31**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (скалолазание)**
Кафедра: **Теории и методики керлинга**
Форма обучения: **Заочное**

Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Шестой семестр			
1		Семинар 1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества).			
2		Семинар 2. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта. Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта.			
3		**Текущий контроль 1.** Опрос	2/10	10,0	17
5		**Текущий контроль 2.** Опрос	3/10	20,0	17
7		**Текущий контроль 3.** Опрос	3/10	30,0	17
8		**Текущий контроль 4.** Контрольная работа	15/30	60,0	20
1 рубежный контроль – тестирование (кафедра)			5/10	70,0	17
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	40
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**128**

Направление: **49.03.04 Спорт**:
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (скалолазание)**
Кафедра: **Теории и методики керлинга**
Форма обучения: **Заочное**

Курс 4 семестр 7 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
1		Семинары 3-4. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды, средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта.			
2		**Текущий контроль 1.**Опрос	2/6	6,0	5
3		**Текущий контроль 2.** Опрос	1/6	12,0	5
5		**Текущий контроль 3.** Опрос	1/6	18,0	5
6		**Текущий контроль 4.** Опрос.	2/6	24,0	5
7		**Текущий контроль 5.** Опрос	2/6	30,0	5
8		**Текущий контроль 6.** Контрольная работа	15/30	60,0	20
1 рубежный контроль – тестирование (кафедра)			5/10	70,0	5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	**56**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (скалолазание)**
Кафедра: **Теории и методики керлинга**
Форма обучения: **Заочное**

Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					
1		Семинар 5. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта.			
2		**Текущий контроль 1.** Опрос	1/6	6,0	5
3		Семинар 6. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта.			
4		**Текущий контроль 2.** Опрос	1/6	12,0	5
6		**Текущий контроль 3.** Опрос	2/6	18,0	5
8		**Текущий контроль 4.** Опрос	2/6	24,0	5
10		**Текущий контроль 5.** Опрос	2/6	30,0	5
11		**Текущий контроль 6.** Контрольная работа	15/30	60,0	20
1 рубежный контроль – тестирование (кафедра)			5/10	70,0	5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**56**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (скалолазание)**
Кафедра: **Теории и методики керлинга**
Форма обучения: **Заочное**

Курс 5 семестр 9 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Девятый семестр					
1		Семинар 7. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в избранном виде спорта.			
3		**Текущий контроль 1.** Опрос	1/6	6,0	13
4		Семинар 8. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.			
5		**Текущий контроль 2.** Опрос	1/6	12,0	13
6		**Текущий контроль 3.** Опрос	1/6	18,0	13
8		**Текущий контроль 4.** Опрос	2/6	24,0	13
11		**Текущий контроль 5.** Опрос	3/6	30,0	13
12		**Текущий контроль 6.** Контрольная работа	15/30	60,0	20
1 рубежный контроль – тестирование (кафедра)			5/10	70,0	13
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	19
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			**50/100**	**100**	**117**

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Очная форма обучения

Курс 3 семестр 6

Первый текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в боулдеринге.

Критерии оценки (баллы):

10 – перечислено 10 упражнений.

9 - перечислено 9 упражнений.

8 – перечислено 8 упражнений.

7 – перечислено 7 упражнений.

6 – перечислено 6 упражнений.

5 – перечислено 5 упражнений.

Второй текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в лазании на трудность.

Критерии оценки (баллы):

10 – перечислено 10 упражнений.

9 - перечислено 9 упражнений.

8 – перечислено 8 упражнений.

7 – перечислено 7 упражнений.

6 – перечислено 6 упражнений.

5 – перечислено 5 упражнений.

Третий текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в лазании на скорость (эталон).

Критерии оценки (баллы):

10 – перечислено 10 упражнений.

9 - перечислено 9 упражнений.

8 – перечислено 8 упражнений.

7 – перечислено 7 упражнений.

6 – перечислено 6 упражнений.

5 – перечислено 5 упражнений.

Четвертый текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в лазании на скорость (классический формат).

Критерии оценки (баллы):

10 – перечислено 10 упражнений.

9 - перечислено 9 упражнений.

8 – перечислено 8 упражнений.

7 – перечислено 7 упражнений.

6 – перечислено 6 упражнений.

5 – перечислено 5 упражнений.

Очная форма обучения

Курс 4 семестр 7

Первый текущий контроль. Программа развития взрывной силы для лазания на скорость **(**возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).

Второй текущий контроль. Программа развития абсолютной силы для боулдеринга **(**возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).

Третий текущий контроль. Программа развития силовой выносливости для лазания на трудность **(**возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).

Четвертый текущий контроль. Программа исправления ошибок в технике соревновательных упражнений в ИВС (возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).

Пятый текущий контроль. Программа тактического плана на соревнования по ИВС (возраст занимающихся, квалификация, ранг соревнований – по выбору студента).

Оценка (баллы):
10 – соответствие 10 критериев из 10
9 – соответствие 9 критериев из 10
8 – соответствие 8 критериев из 10
7 – соответствие 7 критериев из 10
6 – соответствие 6 критериев из 10
5 – соответствие 5 критериев из 10
4 – соответствие 4 критериев из 10
3– соответствие 3 критериев из 10
Критерии:
1 балл – правильно указана цель тренировки.
1 балл – правильно указаны задачи тренировки.
1 балл – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
1 балл – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие интервалам и характеру отдыха между подходами указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие нагрузки квалификации спортсменов.
1 балл - соответствие нагрузки возрасту спортсменов.

Очная форма обучения
Курс 4 семестр 8

Первый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на микроцикл (вид микроцикла, возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).
Второй текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на подготовительный мезоцикл (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Третий текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на соревновательный мезоцикл (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Четвертый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на этапе начальной подготовки (период тренировки – по выбору студента).
Пятый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на этапе совершенствования спортивного мастерства (период тренировки – по выбору студента).
Оценка (баллы):
10 – соответствие 10 критериев из 10
9 – соответствие 9 критериев из 10
8 – соответствие 8 критериев из 10
7 – соответствие 7 критериев из 10
6 – соответствие 6 критериев из 10
5 – соответствие 5 критериев из 10
4 – соответствие 4 критериев из 10
3– соответствие 3 критериев из 10
Критерии:
3 балла - соответствие нагрузки этапу спортивной подготовки спортсменов.
1 балл – правильно указана цель тренировки.
1 балл – правильно указаны задачи тренировки.
1 балл – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
1 балл – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.

1 балл - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.

Заочная форма обучения
Курс 3 семестр 6

Первый текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в боулдеринге.
Критерии оценки (баллы):
10 – перечислено 10 упражнений.
9 - перечислено 9 упражнений.
8 – перечислено 8 упражнений.
7 – перечислено 7 упражнений.
6 – перечислено 6 упражнений.
5 – перечислено 5 упражнений.

Второй текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в лазании на трудность.
Критерии оценки (баллы):
10 – перечислено 10 упражнений.
9 - перечислено 9 упражнений.
8 – перечислено 8 упражнений.
7 – перечислено 7 упражнений.
6 – перечислено 6 упражнений.
5 – перечислено 5 упражнений.

Третий текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в лазании на скорость (эталон).
Критерии оценки (баллы):
10 – перечислено 10 упражнений.
9 - перечислено 9 упражнений.
8 – перечислено 8 упражнений.
7 – перечислено 7 упражнений.
6 – перечислено 6 упражнений.
5 – перечислено 5 упражнений.

Четвертый текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в лазании на скорость (классический формат).
Критерии оценки (баллы):
10 – перечислено 10 упражнений.
9 - перечислено 9 упражнений.
8 – перечислено 8 упражнений.
7 – перечислено 7 упражнений.
6 – перечислено 6 упражнений.
5 – перечислено 5 упражнений.

Заочная форма обучения
Курс 4 семестр 7

Первый текущий контроль. Программа развития взрывной силы для лазания на скорость **(**возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).
Второй текущий контроль. Программа развития абсолютной силы для боулдеринга **(**возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).
Третий текущий контроль. Программа развития силовой выносливости для лазания на трудность **(**возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).
Четвертый текущий контроль. Программа исправления ошибок в технике соревновательных упражнений в ИВС (возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).

Пятый текущий контроль. Программа тактического плана на соревнования по ИВС (возраст занимающихся, квалификация, ранг соревнований – по выбору студента).

Оценка (баллы):
10 – соответствие 10 критериев из 10
9 – соответствие 9 критериев из 10
8 – соответствие 8 критериев из 10
7 – соответствие 7 критериев из 10
6 – соответствие 6 критериев из 10
5 – соответствие 5 критериев из 10
4 – соответствие 4 критериев из 10
3– соответствие 3 критериев из 10
Критерии:
1 балл – правильно указана цель тренировки.
1 балл – правильно указаны задачи тренировки.
1 балл – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
1 балл – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие интервалам и характеру отдыха между подходами указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие нагрузки квалификации спортсменов.
1 балл - соответствие нагрузки возрасту спортсменов.

Заочная форма обучения
Курс 4 семестр 8

Первый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на специально-подготовительный микроцикл (возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10
1 – соответствие 5 критериев из 10

Второй текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на подводящий микроцикл (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10
1 – соответствие 5 критериев из 10

Третий текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на базовый специально-подготовительный мезоцикл (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10

5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10

Четвертый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на контрольно-подготовительный мезоцикл (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10

Пятый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на соревновательный мезоцикл (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10

Критерии:
1 балл - соответствие нагрузки этапу спортивной подготовки спортсменов.
1 балл – правильно указана цель тренировки.
1 балл – правильно указаны задачи тренировки.
1 балл – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
1 балл – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
Шестой текущий контроль. Контрольная работа.

Заочная форма обучения
Курс 5 семестр 9

Первый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС в подготовительном периоде (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10
1 - соответствие 5 критериев из 10

Второй текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС в соревновательном периоде (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10

1 - соответствие 5 критериев из 10

Третий текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на этапе начальной подготовки (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10
1 - соответствие 5 критериев из 10

Четвертый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на этапе спортивной специализации (период тренировки – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10

Пятый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на этапе совершенствования спортивного мастерства (период тренировки – по выбору студента).
Оценка (баллы):
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10

Критерии:
1 балл - соответствие нагрузки этапу спортивной подготовки спортсменов.
1 балл – правильно указана цель тренировки.
1 балл – правильно указаны задачи тренировки.
1 балл – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
1 балл – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
Шестой текущий контроль. Контрольная работа.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ТСТ в ИВС (скалолазание)

Семестр 6

Вариант _1__

Раздел 1

Дайте правильное определение понятию отбора:
а) это комплексная система, педагогической оценки, уровня двигательной подготовленности и психомоторных показателей
б) это система наблюдений;
в) *это система педагогического тестирования;*
г) система оценки динамики изменений физических качеств

Дайте правильное определение понятию задатки:
а) врождённые анатомо-физиологические и психофизиологические свойства личности;
б) врождённые, генетически обусловленные свойства человека;
в) прирождённые биологические свойства личности
г) врожденные свойства личности, определяющие способности

Выберете ведущие двигательные способности, морфофункциональные, личностные и психомоторные качества при педагогическом тестировании для отбора детей в секции скалолазания:
а) координационные, силовые, скоростно-силовые, гибкость
б), выносливость, психомоторные;
в) антропометрические, скорость
г) увлечённость занятий спортом, быстрота

Дайте правильное определение понятию способности:
а) комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого- либо вида мышечной деятельности
б) прирожденные физические качества человека;
в) генетически обусловленные свойства человека
г) прирождённые биологические свойства личности

Раздел 2

Что, по вашему мнению является наиболее значимым в содержании методического обеспечения индивидуального урока:
а) Содержание и последовательность подбора учебного материала в индивидуальном уроке
б) Тренерская техника
в) Первые и вторые составляющие одинаково значимы
г) Техническая подготовка спортсмена

Общий, не детализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели называется:
А. стратегия
Б. тактика

В. годичный цикл подготовки
Г. план-график

Стратегия достигает основной цели через решение промежуточных тактических задач по оси:
А. «ресурсы-цель»
Б. «желаемое-реальное»
В. «цель – задачи»
Г. «доступное – недоступное»

Способ использования технических приемов для решения соревновательных задач:
А. тактика
Б. техника
В. стратегия
Г.интуиция

Раздел 3

Результат в лазании на трудность определяется в основном:
А. специальной силовой выносливостью спортсмена
Б. абсолютной силой
В. относительной силой
Г. гибкостью

Результат в лазании на скорость определяется в основном:
А. скоростно-силовыми качествами спортсмена и высоким уровнем психологической подготовки
Б. специальной выносливостью
В. относительной силой
Г. гибкостью

Результат в боулдеринге определяется в основном:
А. силовыми качествами спортсмена и умением «прочитать трасу»
Б. специальной выносливостью
В. относительной силой
Г. гибкостью

Высокий результат в олимпийском многоборье с большей вероятностью покажет спортсмен, имеющий:
А. лучший результат в одной из дисциплин, результат в числе 6-ти лучших во второй дисциплине и любой результат в третьей дисциплине
Б. средний результат во всех 3-х дисциплинах
В. лучший результат в одной из дисциплин и средние результаты в 2-х других дисциплинах
Г. результаты выше среднего, но не в числе лучших, во всех 3-х дисциплинах.

ТСТ в ИВС (скалолазание)

Семестр 6

Вариант _2

Раздел 1

Выберете ведущие двигательные способности, морфофункциональные, личностные и психомоторные качества при педагогическом тестировании для отбора детей в секции скалолазания:
а) координационные, силовые, скоростно-силовые, гибкость
б), выносливость, психомоторные;
в) антропометрические, скорость
г) увлечённость занятий спортом, быстрота

Дайте правильное определение понятию способности:
а) комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого- либо вида мышечной деятельности
б) прирожденные физические качества человека;
в) генетически обусловленные свойства человека
г) прирождённые биологические свойства личности

Дайте правильное определение понятию задатки:
а) врождённые анатомо-физиологические и психофизиологические свойства личности;
б) врождённые, генетически обусловленные свойства человека;
в) прирождённые биологические свойства личности
г) врожденные свойства личности, определяющие способности

Дайте правильное определение понятию отбора:
а) это комплексная система педагогической оценки уровня двигательной подготовленности и психомоторных показателей
б) это система наблюдений;
в) это система педагогического тестирования;
г) система оценки динамики изменений физических качеств

Раздел 2

Общий, не детализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели называется:
А. стратегия
Б. тактика
В. годичный цикл подготовки
Г. план-график

Искусство ведения спортивной борьбы, совокупность форм и способов борьбы в целях достижения наивысшего результата, победы:
А. Тактика
Б. Техника
В. Стратегия
Г. Мотивация

Что, по вашему мнению является наиболее значимым в содержании методического обеспечения индивидуального урока:
а) Содержание и последовательность подбора учебного материала в индивидуальном уроке
б) Тренерская техника
в) Первые и вторые составляющие одинаково значимы

г) Техническая подготовка спортсмена

Изучение теоретических основ спортивной тактики и практических способов их использования в разнообразных условиях – это:
А. общая тактическая подготовка
Б. специальная тактическая подготовка
В. комплексная тактическая подготовка
Г. стратегическая подготовка

Раздел 3

Результат в боулдеринге определяется в основном:
А. силовыми качествами спортсмена и умением «прочитать трасу»
Б. специальной выносливостью
В. относительной силой
Г. гибкостью

Результат в лазании на скорость определяется в основном:
А. скоростно-силовыми качествами спортсмена и высоким уровнем психологической подготовки
Б. специальной выносливостью
В. относительной силой
Г. гибкостью

Высокий результат в олимпийском многоборье с большей вероятностью покажет спортсмен, имеющий:
А. лучший результат в одной из дисциплин, результат в числе 6-ти лучших во второй дисциплине и любой результат в третьей дисциплине
Б. средний результат во всех 3-х дисциплинах
В. лучший результат в одной из дисциплин и средние результаты в 2-х других дисциплинах
Г. результаты выше среднего, но не в числе лучших, во всех 3-х дисциплинах.

Результат в лазании на трудность определяется в основном:
А. специальной силовой выносливостью спортсмена
Б. абсолютной силой
В. относительной силой
Г. гибкостью

ТСТ в ИВС (скалолазание)

Семестр 7

Вариант _1__

Раздел 1

На каком этапе спортивной тренировки принцип преимущественной технической и тактической направленности является ведущим:
а) на этапе спортивного совершенствования
б) предварительной подготовки
в) начальной подготовки,
г) начальной спортивной специализации

На каком этапе спортивной тренировки является ведущим принцип учёта тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности:
а) на этапе спортивного совершенствования
б) предварительной подготовки
в) углублённой спортивной тренировки,
г) начальной подготовки,

Укажите объём часов занятий по технико-тактической подготовке в группах спортивного совершенствования, занимающихся свыше года:
б) свыше 750 часов;
а) ~ 740 часов;
в) ~ 500-700 часов
г) меньше 750 часов

Укажите ведущие принципы формирования технического мастерства скалолазов на этапе начальной спортивной специализации:
а) принцип создания базовых основ техники,
б) принцип опережающих факторов;
в) принцип создания предпосылок для дальнейшего роста технического мастерства
г) принцип соответствия уровня развития двигательных способностей с темпами роста спортивных результатов;

Раздел 2

Овладение определенным набором движений, совершенствование двигательных компонентов и их выполнение составляют основное содержание
а) Технической подготовки
б) Тактической подготовки
в) Психологической подготовки
г) Физической подготовки

Выберите правильный вариант ответа
Укажите ведущие принципы совершенствования технического мастерства скалолазов на этапе спортивного совершенствования:
а) принцип коррекции технических действий при формировании индивидуального стиля соревновательной деятельности;
б) принцип поэтапного приближения содержания тренировочных условий к условиям соревновательной деятельности;

в) принцип вариативности заданий;
г) принцип учёта уровня развития психофизиологических функций;

Укажите ведущие принципы совершенствования технического мастерства скалолазов на этапе углублённой специализации:
а) принцип индивидуализации стиля соревновательной деятельности;
б) принцип доступности и индивидуализации;
в) принцип повышенной требовательности к достижению спортивных результатов
г) принцип стандартизации выполнения действий

Овладение способами подготовки и применение определенного состава действий, реализации тактических намерений в конкретных ситуациях имеет определенное содержание в процессе:
а) Тактического совершенствования
б) Технического совершенствования
в) Психологического совершенствования
г) Физического совершенствования

Раздел 3

На каком из этапов спортивной подготовки наиболее высока эффективность применения игровых методик
а) начальной подготовки,
б) углубленной спортивной тренировки,
в) спортивного совершенствовании
г) высшего спортивного мастерства

На каком из этапов спортивной подготовки игровые методы применяются преимущественно для развития физических качеств занимающихся
а) углубленной спортивной тренировки,
б) начальной подготовки,
в) спортивного совершенствования,
г) предварительной подготовки

На каком из этапов спортивной подготовки игровые методы применяются преимущественно для восстановления функционального состояния занимающихся
а) спортивного совершенствования,
б) углубленной спортивной тренировки,
в) начальной подготовки,
г) предварительной подготовки

Какой вид физических способностей преимущественно развивается в процессе выполнения игровых упражнений на противоборство на ограниченной площади опоры (гимнастическая скамейка)
а) координационные способности
б) быстрота,
в) выносливость,
г) силовые способности

ТСТ в ИВС (скалолазание)

Семестр 7

Вариант 2

Раздел 1

На каком этапе спортивной тренировки является ведущим принцип индивидуализации состава действий, тактических компонентов их подготовки и применения в соревнованиях:
а) на этапе спортивного совершенствования
б) на этапе предварительной подготовки
в) на этапе начальной подготовки;
г) на этапе начальной спортивной специализации.

На каком этапе спортивной тренировки является ведущим принцип ранжирования соревнований в годичных циклах тренировки, их полисоревновательное построение
а) на этапе углублённой спортивной тренировки;
б) на этапе предварительной подготовки;
в) на начальные подготовки;
г) на этапе спортивного совершенствования

В тех случаях, когда предусматривается не повышение, а сохранение достигнутого минимально необходимого уровня общей физической подготовленности, время, выделяемое на занятия различными физическими упражнениями должно составлять не менее:
А. 300—400 ч в год.
Б. 600-700 часов в год
В. 800-1000 часов в год
Г. 100-150 часов в год

Укажите ведущие принципы формирования технического мастерства скалолазов на этапе начальной спортивной специализации:
а) принцип создания базовых основ техники,
б) принцип опережающих факторов;
в) принцип создания предпосылок для дальнейшего роста технического мастерства
г) принцип соответствия уровня развития двигательных способностей с темпами роста спортивных результатов;

Раздел 2

Овладение способами подготовки и применение определенного состава действий, реализации тактических намерений в конкретных ситуациях имеет определенное содержание в процессе:
а) Тактического совершенствования
б) Технического совершенствования
в) Психологического совершенствования
г) Физического совершенствования

Укажите преимущественную направленность подготовки в группах спортивного совершенствования на предсоревновательном этапе годичного цикла:
а) техническая
б) функциональная;
в) тактическая
г) тактическая

Укажите ведущие принципы совершенствования технического мастерства скалолазов на этапе углублённой специализации:
а) принцип индивидуализации стиля соревновательной деятельности;
б) принцип доступности и индивидуализации;
в) принцип повышенной требовательности к достижению спортивных результатов
г) принцип стандартизации выполнения действий

На каком этапе подготовки совершенствование основных технических приемов являются основной самостоятельной педагогической задачей
а) На этапе начальной подготовки
б) предварительной подготовки
в) углублённой спортивной тренировки,
г) на этапе спортивного совершенствования

Раздел 3

Какой вид физических способностей преимущественно развивается в процессе выполнения игровых упражнений на противоборство на ограниченной площади опоры (гимнастическая скамейка)
а) координационные способности
б) быстрота,
в) выносливость,
г) силовые способности

На каком из этапов спортивной подготовки игровые методы применяются преимущественно для восстановления функционального состояния занимающихся
а) спортивного совершенствования,
б) углубленной спортивной тренировки,
в) начальной подготовки,
г) предварительной подготовки

Какой вид физических способностей преимущественно развивается в процессе выполнения игровых упражнений с элементами бега
а) скоростно-силовые способности,
б) гибкость,
в) сила,
г) координационные способности

Какой вид физических способностей преимущественно развивается в процессе выполнения игровых упражнений на противоборство на ограниченной площади опоры (гимнастическая скамейка)
а) координационные способности
б) быстрота,
в) выносливость,
г) силовые способности

ТСТ в ИВС (скалолазание)

Семестр 8

Вариант 1

Раздел 1

Какие формы проведения занятий не могут являться составной частью содержания группового урока:
а) официальные соревнования,
б) индивидуальный урок
в) занятия по теоретической подготовке;
г) играя практика,

Имеет ли индивидуальный урок такую же структуру построения, как и обычный групповой урок в скалолазании?
а) Принципиальных отличий в построении урока нет, есть своя специфика при сохранении общей структуры урока
б) Нет не имеет
в) Да имеет
г) Структура индивидуального урока зависит от контингента занимающихся

Какой специальный метод тренировки преимущественно применяется при форме проведения группового урока – «Парные упражнения»
а) тренировка с партнёром
б) тренировка с условным противником
в) тренировка без противника
г) тренировка с противником

Что даст наилучший результат в подготовке скалолазов в лазании на трудность:
а) отработка on-sight *на новых трассах максимального уровня сложности для конкретного спортсмена*
б) отработка red-point *на максимально сложных трассах*
в) многократное повторение трасс среднего уровня сложности
г) тренировка на прохождение боулдеринговых трасс

Раздел 2

Развитие каких физических качеств определяют уровень мастерства спортсмена в скалолазании?
А. Сочетание специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей
Б. Только общая выносливость
В. Только быстрота движений
Г. Только гибкость

Укажите преимущественную направленность атлетической подготовки в скалолазании
А. Развитие скоростно-силовых качеств
Б. Развитие быстроты
В. Развитие ловкости и координации
Г. Развитие выносливости

Укажите преимущественную направленность функциональной подготовки в скалолазании
А. Развитие выносливости
Б. Развитие быстроты

В. Развитие ловкости и координации
Г. Развитие скоростно-силовых качеств

Какие признаки лежат в основе классификации стиля прохождения трассы (on-sight, flash, red-point)?

А. Наличие той или иной информации о трассе до ее прохождения и количество попыток на успешное прохождение
Б. Техническая сложность трассы
В. Угол нависания трассы
Г. Вид страховки.

Раздел 3

Идеомоторные представления, это:
а) совокупность мыслительных и двигательных процессов, обеспечивающих выполнение движения.
б) мысленное «проговаривание» движений
в) память спортсмена на движения
г) двигательный стереотип спортсмена

Идеомоторную тренировку применяют преимущественно:
а) на этапе высшего спортивного мастерства
б) на этапе базовой подготовки
в) на этапе начальной подготовки
в) на этапе углубленной тренировки,

Основные требования к мысленным представлениям в ходе идеомоторных упражнений заключаются в:
а) ясности, четкости и постоянности применения.
б) постоянности применения,
в) самостоятельной разработке самими спортсменами,
г) их ясности и четкости,

Одна из задач идеомоторной тренировки скалолазов:
а) совершенствование технической подготовки
б) повышение уровня их физической подготовленности,
в) воспитание высоких морально-волевых качеств спортсменов,
г) развитие выносливости спортсменов

ТСТ в ИВС (скалолазание)

Семестр 8

Вариант 2

Раздел 1

Что даст наилучший результат в подготовке скалолазов в лазании на трудность:
а) отработка on-sight на новых трассах максимального уровня сложности для конкретного спортсмена
б) отработка red-point на максимально сложных трассах
в) многократное повторение трасс среднего уровня сложности
г) тренировка на прохождение боулдеринговых трасс

Какие формы проведения занятий не могут являться составной частью содержания группового урока:
а) официальные соревнования,
б) индивидуальный урок
в) занятия по теоретической подготовке;
г) играя практика,

Какой специальный метод тренировки преимущественно применяется при форме проведения группового урока – «Парные упражнения»
а) тренировка с партнёром
б) тренировка с условным противником
в) тренировка без противника
г) тренировка с противником

Имеет ли индивидуальный урок такую же структуру построения, как и обычный групповой урок в скалолазании?
а) Принципиальных отличий в построении урока нет, есть своя специфика при сохранении общей структуры урока
б) Нет не имеет
в) Да имеет
г) Структура индивидуального урока зависит от контингента занимающихся

Раздел 2

Какие признаки лежат в основе классификации стиля прохождения трассы (on-sight, flash, red-point)?
А. Наличие той или иной информации о трассе до ее прохождения и количество попыток на успешное прохождение
Б. Техническая сложность трассы
В. Угол нависания трассы
Г. Вид страховки.

Укажите преимущественную направленность атлетической подготовки в скалолазании
А. Развитие скоростно-силовых качеств
Б. Развитие быстроты
В. Развитие ловкости и координации
Г. Развитие выносливости

Развитие каких физических качеств определяют уровень мастерства спортсмена в скалолазании?
А. Сочетание специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей
Б. Только общая выносливость
В. Только быстрота движений
Г. Только гибкость

Укажите преимущественную направленность функциональной подготовки в скалолазании
А. Развитие выносливости
Б. Развитие быстроты
В. Развитие ловкости и координации
Г. Развитие скоростно-силовых качеств

Раздел 3

Упражнения идеомоторной тренировки могут применяться:
а) при необходимости - в любой части тренировочного занятия
б) только в заключительной части тренировочного занятия
в) только в разминочной части тренировочного занятия
г) только в заключительной части тренировочного занятия.

Идеомоторные упражнения в подготовке скалолазов применяются для совершенствования:
а) технической подготовки,
б) общей физической подготовки
в) специальной физической подготовки
г) техники общеразвивающих упражнений

Упражнения идеомоторной тренировки должны включать в себя представления движений:
а) любого рода движений техники скалолазания, в соответствии с задачами тренировки
б) преимущественно многотемповых,
в) не освоенных или слабо освоенных спортсменом,
г) преимущественно однотемповых,

Упражнения на идеомоторные представления являются частью:
а) психологической подготовки, но при этом неразрывно связаны с технико-тактической подготовкой.
б) технико-тактической подготовки,
в) психологической подготовки,
г) физической подготовки

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Шестой семестр

1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки в ИВС.
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта.
3. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям в ИВС.
4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.
5. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.
6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта.
7. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.
8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки в ИВС.
9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в ИВС.
10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства в ИВС.
12. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в ИВС.

Седьмой семестр

1. Методика тактической подготовки в ИВС на этапе начальной подготовки.
2. Методика тактической подготовки в ИВС на этапе спортивной специализации.
3. Методика тактической подготовки ИВС на этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Анализ исторических примеров тактической подготовки в соревнованиях по боулдерингу.
5. Анализ исторических примеров тактической подготовки в соревнованиях на трудность.
6. Анализ исторических примеров тактической подготовки в соревнованиях на скорость.
7. Анализ исторических примеров тактической подготовки в соревнованиях по многоборью.

Восьмой семестр

1. Характеристика втягивающего микроцикла.
2. Характеристика общеподготовительного микроцикла.
3. Характеристика специально-подготовительного микроцикла.
4. Характеристика ударного микроцикла.
5. Характеристика подводящего микроцикла.
6. Характеристика соревновательного микроцикла.
7. Характеристика восстановительного микроцикла.
8. Рекомендуемые компоненты характеристики микроциклов: определение понятия, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, соотношение тренировочных средств, методы тренировки, соотношение объёма и интенсивности нагрузки.

9. Характеристика втягивающего мезоцикла.
10. Характеристика базового обшеподготовительного мезоцикла.
11. Характеристика базового специально-подготовительного мезоцикла.
12. Характеристика контрольно-подготовительного мезоцикла.
13. Характеристика предсоревновательного мезоцикла.
14. Характеристика соревновательного мезоцикла.
15. Рекомендуемые компоненты характеристики микроциклов: определение понятия, структура (виды микроциклов), факторы, влияющие на формирование, типы, соотношение тренировочных средств, методы тренировки, соотношение объёма и интенсивности нагрузки.

Девятый семестр

1. Характеристика подготовительного периода в ИВС.
2. Характеристика соревновательного периода в ИВС.
3. Характеристика переходного периода в ИВС.
4. Содержание тренировочного процесса на этапе начально подготовки.
5. Содержание тренировочного процесса на этапе спортивной специализации.
6. Содержание тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Критерии оценки:

Критерии оценки:

Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов. Итоговая сумма баллов складывается за счёт суммирования баллов по двум критериям – доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11

Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	13
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	14
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	15
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Вопросы для промежуточной аттестации (зачёта/экзамена)

1. Структура и содержание федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорту.
2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки в ИВС.
3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта.
4. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям в ИВС.
5. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.
6. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.
7. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта.
8. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.
9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки в ИВС.
10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в ИВС.
11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства в ИВС.
13. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в ИВС
14. Средства спортивной тренировки в ИВС.
15. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта.
16. Методы спортивной тренировки в ИВС.
17. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества).
18. Средства и методы для развития специальных силовых качеств в ИВС.
19. Средства и методы для совершенствования технической подготовки в ИВС.
20. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта.
21. Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта.
22. Физическая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств, методика развития физических качеств в избранном виде спорта.
23. Методика и оценка физической подготовки в боулдеринге
24. Методика и оценка физической подготовки в лазании на трудность.
25. Методика и оценка физической подготовки в лазании на скорость.
26. Методика и оценка физической подготовки в многоборье.
27. Техническая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники в различных видах скалолазания, методика технической подготовки в скалолазании.
28. Методика и оценка технической подготовки в боулдеринге.
29. Методика и оценка технической подготовки в лазании на трудность.
30. Методика и оценка технической подготовки в лазании на скорость (эталон).
31. Методика и оценка технической подготовки в лазании на скорость (классический формат).
32. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды, средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта.
33. Методика тактической подготовки в боулдеринге.

34. Методика тактической подготовки в лазании на трудность.
35. Методика тактической подготовки в лазании на скорость.
36. Методика тактической подготовки в многоборье.
37. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в боулдеринге.
38. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в лазании на трудность.
39. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в лазании на скорость.
40. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в многоборье.
41. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в боулдеринге.
42. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в лазании на трудность.
43. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в лазании на скорость.
44. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в многоборье.
45. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы вбоулдеринге.
46. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в лазании на трудность.
47. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в лазании на скорость.
48. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в многоборье.
49. Построение тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки в тяжёлой атлетике.
50. Построение тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки в боулдеринге.

51. Построение тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки в лазании на трудность.

52. Построение тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки в лазании на скорость.

53. Построение тренировочного процесса на этапе спортивной специализации в многоборье.

54. Построение тренировочного процесса на этапе спортивной специализации в боулдеринге.
55. Построение тренировочного процесса на этапе спортивной специализации в лазании на трудность.
56. Построение тренировочного процесса на этапе спортивной специализации в лазании на скорость.
57. Построение тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в многоборье.

58. Построение тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в боулдеринге.
59. Построение тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в лазании на трудность.
60. Построение тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в лазании на скорость.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе

на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета) - 6 семестр-очно, 6 семестр-заочно

1. Анализ состояния системы отбора и спортивной ориентации в отечественном спорте.
2. Эволюция представлений об отборе и спортивной ориентации.
3. Система отбора для боулдеринга.
4. Система отбора для лазания на трудность.
5. Система отбора для лазания на скорость.
6. Система отбора для многоборья.
7. Отбор в сборные команды по боулдерингу.
8. Отбор в сборные команды в лазании на труднос.
9. Отбор в сборные команды в лазании на скорость.
10. Отбор в сборные команды по многоборью.
11. Различия в понятиях «отбор» и «спортивная ориентация».
12. Методика тестирования силовых качеств в скалолазании.
13. Методика тестирования скоростных качеств в скалолазании.
14. Методика тестирования ловкости в скалолазании.
15. Методика тестирования выносливости в скалолазании.
16. Методика тестирования гибкости в скалолазании.
17. Методика проведения индивидуального урока по боулдерингу.
18. Методика проведения индивидуального урока в лазании на трудность.
19. Методика проведения индивидуального урока в лазании на скорость (эталон).
20. Методика проведения индивидуального урока в лазании на скорость (классический формат).
21. Индивидуализация средств и методов тренировки в скалолазании.
22. Особенности совершенствования двигательных качеств скалолазов различного возраста.
23. Взаимосвязь физических качеств у боулдерингистов.
24. Взаимосвязь физических качеств у трудников.
25. Взаимосвязь физических качеств у скоростников.
26. Взаимосвязь физических качеств у многоборцев.
27. Содержание технической подготовки в боулдеринге.
28. Содержание технической подготовки в лазании на трудность.
29. Содержание технической подготовки в лазании на скорость (эталон).
30. Содержание технической подготовки в лазании на скорость (классический формат).
31. Содержание тактической подготовки в боулдеринге.
32. Содержание тактической подготовки в лазании на трудность.
33. Содержание тактической подготовки в лазании на скорость.
34. Содержание тактической подготовки в многоборье.
35. Методика использования тренажёров в тренировках по боулдерингу.
36. Методика использования тренажёров в тренировках на трудность.
37. Методика использования тренажёров в тренировках на скорость (эталон).
38. Методика использования тренажёров в тренировках на скорость (классический формат).
39. Меры безопасности при проведении занятий по боулдерингу.
40. Меры безопасности при проведении занятий на трудность.
41. Меры безопасности при проведении занятий на скорость.
42. Правила соревнований по боулдерингу.
43. Правила соревнований на трудность.
44. Правила соревнований на скорость.
45. Правила соревнований в многоборье.
46. Судейство соревнований по боулдерингу.
47. Судейство соревнований на трудность.
48. Судейство соревнований на скорость.
49. Судейство соревнований в многоборье.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета) - 7 семестр-заочно

1. Определение понятия тактическая подготовка.
2. Виды тактики.
3. Особенности тактической подготовки в боулдеринге на закрытых трассах.
4. Особенности тактической подготовки в боулдеринге на открытых трассах.
5. Особенности тактической подготовки в трудности на закрытых трассах.
6. Особенности тактической подготовки в трудности на открытых трассах.
7. Особенности тактической подготовки в скорости (эталон).
8. Особенности тактической подготовки в скорости (классический формат).
9. Особенности тактической подготовки в многоборье.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета) - 7 семестр-очно, 8 - заочно

1. Ведущие физические качества в боулдеринге.
2. Ведущие физические качества в трудности.
3. Ведущие физические качества в скорости.
4. Ведущие физические качества в многоборье.
5. Методика развития ведущих физических качеств в боулдеринге.
6. Методика развития ведущих физических качеств в трудности.
7. Методика развития ведущих физических качеств в скорости.
8. Методика развития ведущих физических качеств в многоборье.
9. Особенности развития физических качеств у скалолазов различного возраста.
10. Методика тестирование общей физической подготовленности боулдерингистов.
11. Методика тестирование общей физической подготовленности трудников.
12. Методика тестирование общей физической подготовленности скоростников.
13. Методика тестирование общей физической подготовленности многоборцев.
14. Методика тестирование специальной физической подготовленности боулдерингистов.
15. Методика тестирование специальной физической подготовленности трудников.
16. Методика тестирование специальной физической подготовленности скоростников.
17. Методика тестирование специальной физической подготовленности многоборцев.
18. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовок в тяжёлой атлетике.
19. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовок в боулдеринге.
20. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовок в трудности.
21. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовок в скорости.
22. Методика оценки соревновательных упражнений в боулдеринге.
23. Методика оценки соревновательных упражнений в трудности.
24. Методика оценки соревновательных упражнений в скорости.
25. Методика оценки соревновательных упражнений в многоборье.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета) – 8 – очно, 9 – заочно

1. Микроструктура тренировочного процесса (определение понятия, структура, факторы влияющие на формирование микроцикла).
2. Характеристика общеподготовительного микроцикла.
3. Характеристика специально-подготовительного микроцикла.
4. Характеристика ударного микроцикла.
5. Характеристика подводящего микроцикла.
6. Характеристика соревновательного микроцикла.
7. Характеристика восстановительного микроцикла.
8. Содержание общеподготовительного микроцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
9. Содержание специально-подготовительного микроцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
10. Содержание ударного микроцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
11. Содержание подводящего микроцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
12. Содержание соревновательного микроцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
13. Содержание восстановительного микроцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
14. Содержание общеподготовительного микроцикла на тренировочном этапе в ИВС.

15. Содержание специально-подготовительного микроцикла на тренировочном этапе в ИВС.
16. Содержание ударного микроцикла на тренировочном этапе в ИВС.
17. Содержание подводящего микроцикла на тренировочном этапе в ИВС.
18. Содержание соревновательного на тренировочном этапе в ИВС.
19. Содержание восстановительного на тренировочном этапе в ИВС.
20. Содержание общеподготовительного микроцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
21. Содержание специально-подготовительного микроцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
22. Содержание ударного микроцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
23. Содержание подводящего микроцикла на тренировочном этапе в ИВС.
24. Содержание соревновательного на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
25. Содержание восстановительного на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
26. Мезоструктура тренировочного процесса (определение понятия, структура, факторы влияющие на формирование мезоциклов).
27. Характеристика втягивающего мезоцикла.
28. Характеристика базового общеподготовительного мезоцикла.
29. Характеристика базового специально-подготовительного мезоцикла.
30. Характеристика развивающего мезоцикла.
31. Характеристика базового стабилизирующего мезоцикла.
32. Характеристика контрольно-подготовительного мезоцикла.
33. Характеристика шлифовочного мезоцикла.
34. Характеристика предсоревновательного мезоцикла.
35. Характеристика соревновательного мезоцикла.
36. Характеристика восстановительного мезоцикла.
37. Содержание втягивающего мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
38. Содержание втягивающего мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
39. Содержание втягивающего мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
40. Содержание базового общеподготовительного мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
41. Содержание базового общеподготовительного мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
42. Содержание базового специально-подготовительного мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
43. Содержание развивающего мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
44. Содержание развивающего мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
45. Содержание развивающего мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
46. Содержание базового стабилизирующего мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
47. Содержание базового стабилизирующего мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
48. Содержание базового стабилизирующего мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
49. Содержание контрольно-подготовительного мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
50. Содержание контрольно-подготовительного мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
51. Содержание контрольно-подготовительного мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
52. Содержание шлифовочного мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
53. Содержание шлифовочного мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.

54. Содержание шлифовочного мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
55. Содержание предсоревновательного мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
56. Содержание предсоревновательного мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
57. Содержание предсоревновательного мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
58. Содержание соревновательного мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
59. Содержание соревновательного мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
60. Содержание соревновательного мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
61. Содержание восстановительного мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
62. Содержание восстановительного мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
63. Содержание восстановительного мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий,

теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (СКАЛОЛАЗАНИЕ)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 7-10 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 10 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 10-15 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие

анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 15 баллов.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Требования к оформлению реферата

Титульный лист. Титульный лист имеет стандартную форму, предусматривающую размещение следующих элементов:

- полное (развернутое) наименование вуза;
- наименование кафедры, на которой выполняется реферат;
- название темы реферата, выполненное крупным шрифтом, при этом возможны краткие уточнения к названию, помещенные в скобки;
- слово «Реферат» ниже названия темы реферата;
- сведения об авторе реферата с указанием фамилии и инициалов, номеров группы и курса, и факультета;
- название города местонахождения вуза;
- год оформления реферата.

Номер страницы на титульном листе (1) не указывается, но учитывается.

Содержание, т. е. перечисление всех основных разделов реферата, выполняется на втором листе, который следует за титульным. Если разделы имеют четко выделенные параграфы с подзаголовками, то они включаются в оглавление, и для них также указывают страницы расположения.

Введение объемом 1 – 2 страницы составляется, как правило, после завершения работы над текстом разделов реферата и списком литературы. В нем должна быть кратко обоснована актуальность темы и указана цель написания реферата, охарактеризованы основные источники информации и методы работы с ними, указаны структура и объем материала, упомянуты, возможно, имеющиеся рисунки, таблицы и графики, количество прочитанных, проанализированных и включенных в список произведений.

Основная часть, т. е. текст реферата, подразделяется на разделы, которые нумеруются и снабжаются заголовками. Обычно выделяют 3 – 5 разделов, примерно, одинаковых по объему и содержащих более или менее однородный по содержанию материал. Общий объём основной части реферата должен составлять не мене 10 страниц компьютерного текста. В тексте обязательны ссылки на проанализированные литературные источники.

Заключение в объеме примерно 1 страницы содержит нумерованный набор конкретных суждений, представляющих собой основные выводы из исследованных в реферате материалов. Выводы должны отличаться обобщенностью, краткостью, конкретностью, обоснованностью утверждений и не повторять фактические сведения, приведенные в тексте реферата.

Список литературы содержит научные издания, которые должны быть пронумерованы и, одновременно, расположены по алфавиту. Необходимо обращать внимание на соблюдение требований к структуре записей наименований реферируемых литературных источников. С правилами составления библиографического списка реферата следует заранее ознакомиться с помощью специализированных изданий, имеющихся в библиотеке.

Выступление с докладом по теме реферата

Студент должен быть готов к собеседованию с преподавателем и к выступлению на семинарском занятии с докладом по теме реферата. При этом необходимо обращать внимание:

1. На умение изложить основное содержание темы устно и письменно, литературным языком с точным соблюдением терминологии.
2. На способность дать краткие, но ясные и убедительные ответы на предложенные вопросы.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (СОПРТИВНАЯ АЭРОБИКА)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы по направлению подготовки бакалавриата
49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность
в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» __08__ 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
К.п.н., профессор Крючек Е.С.
К.п.н., доцент Айзятуллова Г.Р.

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина **Б1.О.ДВ.01.03** изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить

	ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном	структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в

	формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа

	организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		**-**						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:											
Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1 ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1	Технология отбора в ИВС	Виды и критерии отбора в ИВС. Тестирование при проведении различных видов отбора в ИВС. Контрольно-переводные нормативы для спортсменов ИВС различной квалификации. Массовые гимнастические (показательные) выступления, как способ пропаганды занятий ИВС.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате;
2	Технологии обучения гимнастическим элементам и составления соревновательных программ	Обучение элементам Тенденции развития ИВС. Изменения в правилах соревнований. Составление соревновательных программ.	
3	Технологии подготовки к соревнованиям в ИВС	Этапы подготовки спортсменов. Основные компоненты системы подготовки спортсменов. Система управления спортивной аэробикой в стране и в мире. Особенности режима дня и питания спортсменов. Нагрузка, отдых и	

		восстановление в ИВС. Планирование тренировочного процесса в ИВС. Организация соревнований по ИВС. Документы, необходимые для проведения соревнований по ИВС. Проведение соревнований по ИВС.	организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных
4	Технологии научной работы студента	Технология научного исследования. Методы научного исследования. **Педагогический эксперимент.** Технология обработки полученной в ходе исследования информации. Технология представления результатов научного исследования в виде глав ВКР, доклада и презентации. Технология написания выпускной квалификационной работы.	

			контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание семинарских занятий	Кол-во часов
	6 семестр	
3	**Семинарское занятие 1:** «Подготовка спортсменов высокой квалификации как многолетний управляемый процесс»	2
4	**Семинарское занятие 2:** «НИРС»	2
4	**Семинарское занятие 3:** «НИРС»	2
4	**Семинарское занятие 4:** «НИРС»	2
3	**Семинарское занятие 5:** «Изменения в правилах соревнований»	2
1	**Семинарские занятия 6-7:** «Отбор детей для занятий ИВС (критерии, тестирование, основные положения, которые необходимо учитывать при отборе)»	4
1	**Семинарское занятие 8:** «Отбор (тестирование)»	2
1	**Семинарское занятие** 9: «Отбор (тестирование и переводные нормативы в группах НП)»	2
1	**Семинарское занятие 10:** «Отбор (тестирование и переводные нормативы в группах ТЭ)»	2
1	**Семинарское занятие 11:** «Отбор (тестирование и переводные нормативы в группах ССМ и ВСМ)»	2
2	**Семинарское занятие 12:** «Тенденции развития спортивной аэробики в мире». **ТК 1** - письменный опрос по темам лекций	2

	№№ 1, 2, 3	
2	**Семинарское занятие 13:** «Тенденции развития структурных групп в спортивной аэробике»	2
2	**Семинарское занятие 14:** Набор элементов сложности сильнейших спортсменов мира и анализ (СОЛО)	2
2	**Семинарское занятие 15:** «Набор элементов сложности сильнейших спортсменов мира и анализ (ПАРЫ)»	2
2	**Семинарское занятие 16:** «Набор элементов сложности сильнейших спортсменов мира и анализ (ТРИО)»	2
2	**Семинарское занятие 17-20:** «Набор элементов сложности сильнейших спортсменов мира и анализ (ГРУППЫ)»	2
2		2
2		2
2		2
2	**Семинарское занятие 21: ТК 2** обучение элементам	2
2	**Семинарское занятие 22: ТК 2** обучение элементам	2
2	**Семинарское занятие 23:** «Тенденции развития дисциплин AS и AD»	2
2	**Семинарское занятие 24:** «Методика обучения элементам группы А (сложность 0,6)»	2
2	**Семинарское занятие 25:** «Методика обучения элементам группы А (сложность 0,7)»	2
2	**Семинарское занятие 26:** «Методика обучения элементам группы А (сложность 0,8)»	2
2	**Семинарское занятие 27:** «Методика обучения элементам группы А (сложность 0,9)»	2
2	**Семинарское занятие 28:** «Методика обучения элементам группы А (сложность 1,0)»	2
2	**Семинарское занятие 29:** «Методика обучения элементам группы В (сложность 0,6-0,7)»	2
2	**Семинарское занятие 30:** «Методика обучения элементам группы В (сложность 0,8-0,9)»	2
2	**Семинарское занятие 31:** «Методика обучения элементам группы В (сложность 1,0)»	2
2	**Семинарское занятие 32:** «Методика обучения элементам группы D (сложность 0,6)»	2
2	**Семинарское занятие 33:** «Методика обучения элементам группы D (сложность 0,7)»	2
2	**Семинарское занятие 34:** «Методика обучения элементам группы D (сложность 0,8-1,0)»	2
2	**Семинарское занятие 35:** «Методика обучения элементам группы С (сложность 0,6)»	2
2	**Семинарское занятие 36:** «Методика обучения элементам группы С (сложность 0,7)»	2
2	**Семинарское занятие 37:** «Методика обучения элементам группы С (сложность 0,8)»	2
2	**Семинарское занятие 38:** «Методика обучения элементам группы С (сложность 0,9)»	2
2	**Семинарское занятие 39:** «Методика обучения элементам группы С (сложность 1,0)»	2
2	**Семинарское занятие 40:** Акробатические и полуакробатические упражнения высококвалифицированных спортсменов	2
2	**Семинарское занятие 41:** Акробатические и полуакробатические упражнения высококвалифицированных спортсменов	2

2	**Семинарское занятие 42:** Акробатические и полуакробатические упражнения высококвалифицированных спортсменов	2
2	**Семинарское занятие 43:** Акробатические и полуакробатические упражнения высококвалифицированных спортсменов	2
2	**Семинарское занятие 44:** Акробатические и полуакробатические упражнения высококвалифицированных спортсменов	2
2	**Семинарское занятие 45:** Акробатические и полуакробатические упражнения высококвалифицированных спортсменов	2
2	**Семинарское занятие 46:** Акробатические и полуакробатические упражнения высококвалифицированных спортсменов»	2
2	**Семинарское занятие 47:** Акробатические и полуакробатические упражнения высококвалифицированных спортсменов	2
2	**Семинарское занятие 48:** Упражнения на батуте для высококвалифицированных спортсменов	2
2	**Семинарское занятие 49**: Упражнения на батуте для высококвалифицированных спортсменов	2
2	**Семинарское занятие 50:** Упражнения на батуте для высококвалифицированных спортсменов	2
2	**Семинарское занятие 51:** Хореографическая подготовка высококвалифицированных спортсменов	2
2	**Семинарское занятие 52:** Хореографическая подготовка высококвалифицированных спортсменов	2
2	**Семинарское занятие 53:** Хореографическая подготовка высококвалифицированных спортсменов	2
4	**Семинарские занятия 54-55:** «НИРС». Рубежный контроль (каф)	4
	Итого часов:	**110**
	7 семестр	
3	**Семинарские занятия 1-2:** «Нагрузка, отдых и восстановление в ИВС»	4
3	**Семинарские занятия 3-4:** «Планирование спортивной работы в ИВС. Изучение стандарта тренера»	4
3	**Семинарское занятие 5:** «Составление плана-графика тренировочного процесса»	2
4	**Семинарские занятия 6-7:** «НИРС: подготовка к сдаче 1,2 главы» **ТК 1** письм.раб. (док-ты планир.)	4
2	**Семинарские занятия 8-24:** «Технологии составления соревновательных программ»	34
2	**Семинарское занятие 27:** «Требования к составлению соревновательных программ»	2
2	**Семинарские занятия 28-35:** «Составление соревновательных программ (1 для спортсменов 2 разряда, 1 – для спортсменов 1 разряда)» **ТК 3 и 4** демонстрация соревновательных программ (2 по 6/12)»	16
2	**Семинарское занятие 36:** «Составление соревновательных программ (для спортсменов КМС)»	2
2	**Семинарские занятия 37-43:** «Составление соревновательных	14

	программ (для спортсменов МС)» **ТК 5 и 6 -** Демонстрация составленного упражнения (2 по 2/4)	
3	**Семинарское занятие 26:** «Изменения в правилах соревнований»	2
4	**Семинарское занятие 25:** С-4 «НИРС: Оформление 3 главы ВКР.»	2
	Итого часов:	**86**
	8 семестр	
3	**Семинарское занятие 1:** «Основные компоненты (факторы) системы подготовки спортсменов в стране»	2
3	**Семинарское занятие 2:** «Система управления спортивной аэробикой в стране и мире»	2
4	**Семинарское занятие 3:** «НИРС»	2
3	**Семинарское занятие 4:** «Анализ правил соревнований»	2
2	**Семинарские занятия 5-11:** «Проведение ТЗ для групп ССМ» **ТК 1**	2×7=14
2	**Семинарские занятия 12-18:** «Проведение ТЗ для групп ВСМ» **ТК 2**	2×7=14
3	**Семинарское занятие 19:** «Особенности режима дня и питания занимающихся ИВС» **ТК 3** письменная работа (защита реферата)	2
3	**Семинарское занятие 20:** «Составление режима дня и питания для занимающихся ИВС на разных этапах многолетнего процесса подготовки»	2
3	**Семинарское занятие 21:** «Массовые гимнастические праздники и выступления»	2
2	**Семинарское занятие 22:** «Подготовка сценария, программы и др. для показательных выступлений»	2
2	**Семинарское занятие 23-31:** «Подготовка (составление) показательных выступлений». **ТК 4 -** Демонстрация составленных показательных выступлений	2×9=18
4	**Семинарское занятие 32:** «НИРС»	2
4	**Семинарское занятие 33:** «НИРС / ВКР (оформление иллюстративного материала)»	2
4	**Семинарское занятие 34:** «НИРС»	2
4	**Семинарское занятие 35:** «Подготовка доклада по ВКР»	2
4	**Семинарское занятие 36:** «Подготовка презентации по ВКР»	2
2	**Семинарское занятие 37:** «Подготовка документов, необходимых для проведения соревнований по спортивной гимнастике (положение, программа, смета расходов, судейские записки, протоколы)»	2
2	**Семинарское занятие 38:** «Подготовка документов, необходимых для проведения соревнований по спортивной гимнастике» **ТК 5**-письменная работа: *подготовка документации для проведения соревнований: положение, программа, смета расходов, судейские записки, протоколы)*	2
2	**Семинарские занятия 39-42:** «Проведение соревнований по спортивной гимнастике и СФП» **ТК 6-**выпускная творческая работа студентов: организация и проведение соревнований по ИВС	2×4+8
2	**Семинарское занятие 43:** С-9 «Составление отчетной документации о проведенных соревнованиях»	2
	Итого часов:	**86**

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание семинарских занятий	Кол-во часов
	6 семестр	
3	**Семинарское занятие 1:** «Подготовка спортсменов высокой квалификации как многолетний управляемый процесс»	2
4	**Семинарское занятие 2:** «НИРС: подготовка и оформление 1-ой главы ВКР	2
1	**Семинарские занятия 3:** «Отбор детей для занятий ИВС (критерии, тестирование, основные положения, которые необходимо учитывать при отборе)»	2
1	**Семинарское занятие 4:** Отбор в спортивную гимнастику (тестирование, контрольно-переводные нормативы в группах НП, ТЭ и ССМ)» **ТК 1** - устный опрос по темам лекций	2
2	**Семинарское занятие 5:** «Обучение элементам структурных групп для высококвалифицированных спортсменов»	2
2	**Семинарское занятие 6:** «Обучение элементам» **ТК 2*** (проведение обучения); **ТК 3** (конспект). **Контрольная работа №1 по теме:** «Отбор детей для занятий спортивной гимнастикой (критерии, тестирование, основные положения, которые необходимо учитывать при отборе)» - разработка процедуры отбора детей для занятий ИВС	2
	Итого часов:	**12**
	7 семестр	
3	**Семинарское занятие 1:** «Нагрузка, отдых и восстановление в ИВС»	2
4	**Семинарское занятие 2:** «НИРС: Методы научного исследования. Технология проведения педагогического эксперимента» **ТК 1** по теме лекции № 1. **Контрольная работа № 2 - «**Эволюция правил соревнований по ИВС»	2
4	**Семинарское занятие 3:** «НИРС: Оформление 2-ой главы ВКР. **ТК 3** – 1и2-ая главы ВКР»	2
2	**Семинарское занятие 4-6:** «Составление соревновательной программы по ИВС для спортсменов (1 – для 1 разряда, 1 – КМС, 1 – МС)»	2
2		2
2	**ТК 2** - демонстрация 3-х соревновательных программ **ТК3** – устный опрос по теме: «Составление соревновательной программы по ИВС»	2
	Итого часов:	**12**
	8 семестр	
4	**Семинарское занятие 1:** «НИРС: Содержание 3 главы ВКР и иллюстративный материал»	2
2	**Семинарское занятие 2:** «Проведение тренировочных занятий с высококвалифицированными спортсменами». **Контрольная работка №3** – конспект ТЗ для спортсменов, тренирующихся на этапе ССМ	2
2	**Семинарское занятие 3:** «Содержание профессиональных стандартов «Тренер», «Спортивный судья», «Специалист по АДО», «Спортсмен»».	2

	НИРС: ТК 1- 3-я глава ВКР (без результатов эксперимента)	
2	**Семинарское занятие 4:** «Изучение ФССП по ИВС»	2
2	**Семинарское занятие 5:** «Составление плана-графика для высококвалифицированных спортсменов» ТК-2	2
2	**Семинарское занятие 6:** Судейство соревнований по ИВС (**ТК 3)** **Контрольная работа – Подготовка документов для получения звания «Спортивный судья 1 категории»**	2
	Итого часов:	**12**
	9 семестр	
3	**Семинарское занятие 1:** «Основные компоненты (факторы) системы подготовки спортсменов в стране»	2
4	**Семинарское занятие 2:** НИРС: обработка рез-тов, выводы, практ. реком., оформление работы	2
2	**Семинарское занятие 3-6:** Проведение фрагментов ТЗ для спортсменов групп ССМ и ВСМ **ТК 1*.** **Контрольная работа № 4**-конспект ТЗ для спортсменов тренирующихся на этапе ВСМ	2
3	**Семинарское занятие 7:** «Подготовка документов, необходимых для проведения соревнований (положение, программа, смета расходов, судейские записки, протоколы, форма отчета)» **ТК2** - письменная работа (составление документов для проведения соревнований)	2
4	**Семинарское занятие 8:** «НИРС: подготовка доклада и презентации по ВКР»	2
3	**Семинарское занятие 9: ТК 4** - Демонстрация составленных показательных выступлений. **ТК 5** – доклад и презентация по ВКР.	2
	Итого часов:	**18**

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819
2. Крючек, Е.С. Теория и методика спортивной аэробики: профилирующая подготовка [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Крючек, Л.В. Пашкова, Г.Р. Айзятуллова. - СПб. : [Б. и.], 2018. – 86 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Крючек, Е.С. Теория и методика спортивной аэробики: начальная подготовка детей [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Крючек, Г.Р. Айзятуллова, Л.В. Пашкова. - Санкт-Петербург : [Б. и.], 2016. – 121 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453628

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Аэробика: теория и методика : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлениям подготовки "Педагогическое образование", "Физическая культура" / Е.С. Крючек [и др.]; под ред. Е. С. Крючек. - Москва : Академия, 2018. - 189, [1] с. : ил.
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Текст] : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки и специальности "Социальная работа" / А.А. Бишаева. - Москва : Кнорус, 2016. - 299 с. : ил.
3. Ковшура, Е.О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / Е.О. Ковшура. - Ростов н/Д : Феникс, 2013. - 167 с. : ил.
4. Ковшура, Е.О. Силовые упражнения оздоровительной аэробики для коррекции фигуры : учебное пособие / Е.О. Ковшура; Федеральное агентство по образованию России, С.-Петерб. технолог. ин-т (техн. ун-т) ; С.-Петерб. технолог. ин-т (техн. ун-т). - СПб. : ОМ-Пресс, 2011. - 127 с. : ил.
5. Ковшура, Е.О. Стретчинг и его место в занятиях оздоровительной классической аэробикой : учебное пособие / Е.О. Ковшура; Федеральное агентство по образованию, С.-Петерб. технолог. ин-т (техн. ун-т);. - СПб. : ОМ-Пресс, 2011. - 99 с. : ил.
6. Люйк, Л.В. Методические основы базовой аэробики [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.В. Люйк, Г.Р. Айзятуллова. - СПб. : [б. и.], 2010. – 140 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Печеневская, Н.Г. Обучение равновесиям и поворотам в спортивной аэробике / Н.Г. Печеневская, Г.Н. Пшеничникова, Г.П. Безматерных ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 104 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 89-90. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274884
8. Поздеева, Е.А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 81 с. : табл., схем. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332
9. Пшеничникова, Г.Н. Аэробика в школе : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2009. - 244 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274952
10. Пшеничникова, Г.Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Н.Г. Печеневская, Г.П. Безматерных ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 139 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428
11. Теоретико-методические и технологические основы базовой аэробики в учебном процессе вуза [Электронный ресурс] : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования / Л.В. Люйк [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2012. – 178 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web

- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.** is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики гимнастики (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (3 этаж, нежилое помещение №4) –

Специализированная мебель: Учебный стол-18 шт.; скамья-18 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.

- **Помещение для проведения практических занятий Гимнастический зал №3 (3 этаж, нежилое помещение №1)** – Оборудование: Бревно гимнастическое-2шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-2шт., конь прыжковый с механизмом подъема-1шт., мат гимнастический 200x300x20см-5шт., мостик гимнастический равномерной упругости-4шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревн. с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., яма батутная-1шт.
- **Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж** (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревн. с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Приложение 1.

к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины
Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная аэробика)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате;	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и

	организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате;	корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей

	проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в спортивной аэробике
Кафедра: Теории и методики гимнастики

Курс III семестр VI (на 20___/20___ учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Шестой семестр			
1		Лекция № 1. Подготовка гимнастов высокой квалификации как многолетний управляемый процесс		0	
2		Семинар №1: НИРС			
3		Семинар №2: НИРС			
4		Семинар №3: НИРС			
5		Семинар №4. Изменения в правилах соревнований		0	
		НИРС: подготовка 1и 2 глав ВКР (подготовка к рубежному контролю РК-1)		0	
6		Лекции № 2 и 3. Отбор детей для занятий ИВС (критерии, тестирование, основные положения, которые необходимо учитывать при отборе)		0	
7				0	
8		Практическое занятие 1. Отбор (тестирование)		0	
9		Практическое занятие 2. Отбор (тестирование и переводные нормативы в группах НП)		0	
10		Практическое занятие 3. Отбор (тестирование и переводные нормативы в тренировочных группах)		0	
11		Практическое занятие 4. Отбор (тестирование и переводные нормативы в группах ССМ и др.)		0	
		Подготовка к устному опросу по темам лекций 1,2,3		0	2
12		Лекция № 4. Тенденции развития мировой спортивной аэробики. **ТК 1** - устный опрос по темам лекций №№ 1, 2, 3	**5/10**	10	
		Просмотр и анализ видеозаписей		10	2
13		Семинар № 5. Судейство Чемпионата Европы 2017, 2019		10	
		Просмотр и анализ видеозаписей		10	2
14		Семинар № 6. Соревновательные программы сильнейших спортсменов ИВС		10	
15		Практическое занятие 5. Технологии обучения элементам структурных групп		10	
16		Практическое занятие 6. Технологии обучения элементам структурных групп		10	
17		Практическое занятие 7. Технологии обучения элементам структурных групп		10	
18		Практическое занятие 8. Технологии обучения элементам структурных групп		10	
19		Практическое занятие 9. Технологии обучения элементам структурных групп		10	
20		Практическое занятие 10. Технологии обучения элементам структурных групп		10	
		Подготовка к ТК 2 (+конспект)*		10	4
21		Практическое занятие 11. Технологии обучения	**4/10**	20	

		элементам структурных групп **ТК2*** обучение элементам			
22		Практическое занятие 12. Технологии обучения элементам структурных групп **ТК2*** обучение элементам		20	
23		Семинар № 7. Тенденции развития спортивной аэробики. Функции секретариата и арбитра		20	
		Просмотр и анализ видеозаписей		20	2
24		Семинар № 8. Акробатические элементы и технологии их обучения		20	
25		Практическое занятие 13. Акробатические элементы и технологии их обучения		20	
26		Практическое занятие 14. Акробатические элементы и технологии их обучения		20	
27		Практическое занятие 15. Акробатические элементы и технологии их обучения		20	
28		Практическое занятие 16. Акробатические элементы и технологии их обучения *Подготовка к ТК 3* (+конспект)*		20	
29		Практическое занятие 17. Полуакробатические элементы и технологии их обучения		20	
30		Практическое занятие 18. Полуакробатические элементы и технологии их обучения		20	
31		Практическое занятие 19. Полуакробатические элементы и технологии их обучения		20	
		Подготовка к ТК 4 (+конспект)*		20	4
32		Практическое занятие 20. Батутная подготовка высококвалифицированных спортсменов **ТК 3*** обучение полуакробатическим и акробатическим элементам на этапах ССМ и ВСМ	**4/10**	30	
33		Практическое занятие 21.ТК-3 - обучение полуакробатическим и акробатическим элементам на этапах ССМ и ВСМ		30	
34		Семинар № 9. Тенденции развития индивидуальных выступлений в спортивной аэробике		30	
		Просмотр и анализ видеозаписей		30	2
35		Семинар № 10. Тенденции развития выступлений спортивных пар в спортивной аэробике		30	
36		Практическое занятие 22. Тенденции развития выступлений троек в спортивной аэробике		30	
37		Практическое занятие 23. Тенденции развития выступлений групп в спортивной аэробике		30	
38		Практическое занятие 24. Тенденции развития выступлений спортсменов в AD		30	
39		Практическое занятие 25 Тенденции развития выступлений спортсменов в AS		30	
40		Практическое занятие 26. Просмотр видеозаписей и оценка сильнейших спортсменов		30	
		Подготовка к ТК 4 (+конспект)*		30	4
41		Практическое занятие 27. Структурная группа A, B, C, D **ТК 4*** обучение полуакробатическим элементам	**4/10**	40	
42		Семинар № 11. Психологическая подготовка в спортивной аэробике на этапах ССМ и ВСМ		40	
		Просмотр и анализ видеозаписей		40	2
43		Семинар № 12. Теоретическая подготовка в спортивной аэробике на этапах ССМ и ВСМ		40	
44		Семинар № 13. Тактическая подготовка в спортивной аэробике на этапах ССМ и ВСМ		40	

45		Практическое занятие 28. Подбор режимов тренировочной работы, величины тренировочной нагрузки в ИВС		40	
46		Практическое занятие 29. Подбор режимов тренировочной работы, величины тренировочной нагрузки в ИВС		40	
47		Практическое занятие 30. Планирование тренировочного процесса по ИВС (микроциклы)		40	
48		Практическое занятие 31. Планирование тренировочного процесса по ИВС (мезоциклы)		40	
49		Практическое занятие 32. Планирование тренировочного процесса по ИВС (макроциклы)		40	
50		Практическое занятие 33. Изучение ПС «Тренер» и «Спортивный судья» - Критерии эффективности работы тренера по подготовке спортсменов в ИВС. Требования к составу и оформлению документов на присвоение спортсменам разрядов и званий, на подтверждение спортсменами разрядов по спортивной аэробике		40	
51		Практическое занятие 34. Содержание календаря соревнований по ИВС		40	
		Подготовка к ТК 5 (+конспект)		40	4
52		Практическое занятие 35. **ТК5*** обучение упражнениям на батуте	**4/10**	50	
53		Практическое занятие 36. **ТК5*** обучение элементам		50	
54		Семинар № 14. НИРС: сдача 1 и 2 глав ВКР	**2/10**	60	
55		**Рубежный контроль** (каф)			
		Рубежный контроль УМУ (тестирование)	**5/10**	70	
		Промежуточный контроль (зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)	**22/30**	100	
		ИТОГО			28
		ТК+ посещаемость	**21/50**		
		ТК+РК + посещаемость	**28/70**		
		ТК+РК+ПК+посещаемость	**50/100**		
Итоговая сумма баллов за VI семестр			**50/100**	100	28

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в спортивной аэробике

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Курс IV семестр VII (на 2019/2020 учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Седьмой семестр			
1		Лекции № 1,2. Нагрузка, отдых и восстановление в ИВС		0	
2				0	
3		Семинар № 1. Планирование работы в ИВС. Изучение ПС «Тренер», «Инструктор-методист»,		0	
4				0	

		«Специалист по АДО», «Спортсмен»			
5		Семинар № 2. Составление плана-графика тренировочного процесса		0	
		Подготовка к устному опросу по темам лекций 1,2 и семинара 1.		0	4
6		Семинар № 3. НИРС: подготовка к сдаче 1,2 главы.	**3/10**	10	
7		**ТК 1** – устный опрос		10	
8		Лекция № 3. Технологии составления соревновательных программ по спортивной аэробике		10	
9				10	
10		Практические занятия 1-14: Составление соревновательных программ для высококвалифицированных спортсменов (ИМ, ИЖ, СП)		10	
11				10	
12				10	
13				10	
14				10	
15				10	
16				10	
17				10	
18				10	
19				10	
20				10	
21				10	
22				10	
23		Практ. зан.15: **ТК 2** демонстрация составленных программ (ИМ, ИЖ)		10	
24			**2/8**	18	6
25		Семинар № 4. НИРС: Оформление 3 главы ВКР.		18	
		НИРС: подготовка к сдаче 3 главы ВКР (без результатов эксперимента)		18	28
26		Семинар № 5. Изменения в правилах соревнований		18	
27		Семинар № 6. Составление соревновательных программ для высококвалифицированных спортсменов (ТР)		18	10
28		Практические занятия 16-22. Составление соревновательных программ для высококвалифицированных спортсменов (ТР)		18	
29				18	
30				18	
31				18	
32				18	
33				18	
34				18	
35		Практическое занятие 23. **ТК 3 и 4** демонстрация составленных композиций (СП и ТР)	**6/12** **6/12**	42	
36		Семинар № 7. Составление соревновательных программ для высококвалифицированных спортсменов (ГР)		42	4
37		Практические занятия 24-29. Составление соревновательных программ для высококвалифицированных спортсменов (ГР)		42	
38				42	
39				42	
40				42	
41				42	
42				42	
43		Практическое занятие 30. **ТК 5 и 6** демонстрация составленных программ (2 по 2/4)	**4/8**	50	
		Рубежный контроль1 НИРС: предоставление 3-й главы ВКР (без результатов эксперимента)	**2/10**	60	
		Рубежный контроль УМУ (тестирование)	**5/10**	70	
		Промежуточный контроль (зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)	**22/30**	100	

		ИТОГО			52
		ТК+ посещаемость	**21/50**		
		ТК+РК + посещаемость	**28/70**		
		ТК+РК+ПК+посещаемость	**50/100**		
Итоговая сумма баллов за VII семестр			**50/100**	100	52
* при сдаче текущих контролей, отмеченных звездочкой, наличие конспекта обязательно!					
Допмодуль проводится по видам текущего и рубежного контролей с тем же количеством баллов					

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в спортивной аэробике

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Курс IV семестр VIII (на 2019/2020 учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Восьмой семестр			
1		Лекция № 1. Основные компоненты (факторы) системы подготовки спортсменов в стране		0	
2		Лекция № 2. Система управления спортивной аэробикой в стране и мире		0	
3		Семинар № 1 НИРС		0	
4		Семинар № 3. Изменения в правилах соревнований		0	
		*Подготовка к проведению практических занятий для групп ССМ и ВСМ + конспекты**		0	2+2=4
5		Практические занятия 1-7: проведение ТЗ для групп ССМ **ТК 1***	**5/10**	10	
6				10	
7				10	
8				10	
9				10	
10				10	
11				10	
12		Практические занятия 8-14: проведение ТЗ для групп ВСМ **ТК 2***	**5/10**	20	
13				20	
14				20	
15				20	
16				20	
17				20	
18				20	
		Теоретическое изучение материала по теме: Особенности режима дня и питания занимающихся ИВС		20	2
19		Семинар № 2. Особенности режима дня и питания занимающихся ИВС **ТК 3** письменная работа (защита реферата)	**1/5**	25	
		Подготовка реферата по теме: «Особенности режима дня и питания занимающихся ИВС»			3
20		Практ. зан.15. Составление режима дня и питания для		25	

		занимающихся ИВС на разных этапах многолетнего процесса подготовки.			
21		Лекция № 3. Массовые гимнастические праздники и выступления		25	
		Подбор и компоновка музыкального сопровождения для показательных выступлений		25	2
22		Семинар № 4: подготовка сценария, программы и др. для показательных выступлений		25	
23		Практические занятия 16-23: подготовка (составление) показательных выступлений		25	
24				25	
25				25	
26				25	
27				25	
28				25	
29				25	
30				25	
31		Практическое занятие 24. **ТК 4** - демонстрация составленных показательных выступлений	**3/8**	33	
		НИРС: подготовка рукописи ВКР. Доклада и презентации		33	16
32		Семинар № 5. НИРС		33	
33		Практическое занятие 25. НИРС / ВКР (оформление иллюстративного материала)		33	
34		Семинар № 6. НИРС		33	
35		Практическое занятие 26. Подготовка доклада по ВКР		33	
36		Практическое занятие 27. Подготовка презентации по ВКР		33	
37		Семинар № 7. Подготовка документов, необходимых для проведения соревнований по ИВС (положение, программа, смета расходов, судейские записки, протоколы)		33	
38		Семинар № 8. Подготовка документов, необходимых для проведения соревнований по ИВС **ТК 5** письменная работа	**2/7**	40	
		Подготовка документов и призов для проведения соревнований		40	4
39		Практические занятия 28-31 **ТК 6** проведение соревнований по ИВС	**5/10**	50	
40				50	
41				50	
42				50	
43		Семинар № 9. Составление отчетной документации о проведенных соревнованиях		50	
		НИРС: Рубежный контроль 1 (рукопись ВКР, доклад и презентация к защите ВКР) **(РК1)**	**2/10**	60	
		Рубежный контроль УМУ (РК2)	**5/10**	70	
			22/30	100	
		ИТОГО			31
		ТК+ посещаемость	**21/50**		
		ТК+РК + посещаемость	**28/70**		
		ТК+РК+ПК+посещаемость	**50/100**		
Итоговая сумма баллов за VIII семестр			**50/100**	100	31
* при сдаче текущих контролей, отмеченных звездочкой, наличие конспекта обязательно!					
Допмодуль проводится по видам текущего и рубежного контролей с тем же количеством баллов					

ОПРОС (ТК-1 - 6 семестр, очно)

Критерии оценки:

10 баллов - полный и развернутый, логично выстроенный и доказательно изложенный ответ, подкрепленный авторской убедительной позицией; свободно владеет материалом, выделяя существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, ответ студента не требует уточняющих вопросов преподавателя
9 баллов - полный, развернутый ответ, логично и последовательно структурирован, доказательно раскрыта суть с приведением примеров и представлены междисциплинарные связи, допущенные недочеты и неточности в ответе самостоятельно исправляются студентом
8 баллов - полный, развернутый ответ, имеющий четкую и логичную структуру, убедительно доказанный примерами, недочеты в ответе исправлены с помощью преподавателя
7 баллов - полный развернутый ответ, структурирован и логичен, осознанно излагается суть вопроса с указанием причинно-следственных связей, коррекция неточностей исправляется с помощью преподавателя
6 баллов - полный и развернутый, последовательно и логично выстроенный ответ, студент способен выделить главное и второстепенное, недочеты и неточности в ответе устраняются с помощью преподавателя
5 баллов - полный, но не достаточно последовательный ответ, студент умеет определять причинно-следственные связи и выделять главное и второстепенное, присутствует логика в изложении материала, суть терминов и понятий излагает своими словами

ТЕКУЩИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТ) (ТК-3-8 семестр, очно)

Студент должен изложить реферат в печатном виде по предложенной тематике (темы рефератов представлены в ФОСах), оформленные в соответствии с требованиями. Реферат должен содержать титульный лист; оглавление (план реферата); содержание разделов с указанием ссылок в тексте на авторов, список литературы. Студент должен использовать не менее *пяти* литературных источников.

Защита реферата осуществляется в устной форме в виде доклада (3-4 мин). Студент должен кратко изложить содержание работы и ответить на вопросы аудитории.

Критерии оценки:

5 «+» - актуальность (формулировка проблемы) и новизна исследования; соответствие содержания теме, научный стиль изложения с точки зрения языка и формы подачи; полнота и законченность содержания; правильность оформления работы (рукописи), правильность, полнота, необходимое количество использования литературных источников, грамотное и осознанное изложение материала, свободное изложение материала, ответы на вопросы без затруднений
5 - наличие реферата, выполненного с ошибками (ссылки на авторов оформлены неверно), грамотный стиль изложения материала, ответы на вопросы не вызывают затруднения
5 « - » - наличие реферата, выполненного с ошибками (ссылки на авторов оформлены неверно), грамотный стиль изложения материала, некоторые ответы на вопросы вызывают затруднения
4 «+» - наличие реферата, выполненного с ошибками (ссылки на авторов оформлены неверно), грамотный стиль изложения материала, некоторые ответы на вопросы вызывают затруднения
4 - наличие реферата, выполненного с ошибками (ссылки на авторов и список литературы представлен с ошибками в оформлении), грамотный стиль изложения материала, некоторые ответы на вопросы вызывают затруднения
4 «-» - наличие реферата, выполненного с ошибками (содержание не до конца раскрывает тему, ссылки на авторов оформлены неверно, список литературы представлен с ошибками в оформлении), грамотный стиль изложения материала, ответы на вопросы вызывают затруднения
3 «+» - наличие реферата, выполненного с ошибками (содержание не до конца раскрывает тему, нет ссылок на авторов, список литературы представлен с ошибками в оформлении, мало литературных источников), плохой стиль изложения материала, ответы на вопросы вызывают затруднения

3 - наличие реферата, выполненного с ошибками (содержание не до конца раскрывает тему, нарушена структура, нет ссылок на авторов, список литературы представлен с ошибками в оформлении, мало литературных источников, оформление работы не соответствует требованиям), плохой стиль изложения материала, ответы на вопросы вызывают затруднения

3«-» - наличие реферата, выполненного с ошибками (содержание отчасти отражает тему, нарушена структура, нет ссылок на авторов, список литературы представлен с ошибками в оформлении, оформление работы не соответствует требованиям), отсутствие процедуры защиты

2 – отсутствие реферата и его защиты.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Учебная практика (Технологии обучения элементам сложности, акробатическим и полуакробатическим упражнениям, упражнениям на батуте) ТК-2,3,4,5 (6 семестр, очно)

Критерии оценки:

10 баллов - терминологически грамотное изложение материала; правильная формулировка общих и частных задач, соблюдение технологической цепочки в обучении, подбор упражнений адекватный готовности занимающихся и соответствующему методу обучения, разнообразные методические приемы, средства контроля и коррекции, обеспечивающие эффективность процесса обучения, адекватное обеспечение вспомогательным оборудованием, хорошо продуманы условия организации.

Наличие командного голоса. Корректность и требовательность. Своевременность оказания помощи и страховки, правильный выбор места и приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

9 баллов - грамотность терминологии; незначительные ошибки в формулировке общих и частных задач, соблюдение технологической цепочки в обучении, подбор упражнений соответствует готовности занимающихся и выбранному методу обучения, представлены методические приемы, средства контроля и коррекции, позволяющие эффективно обучать элементу, представлено вспомогательное оборудование, продуманы условия организации, не полное соответствие дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки.

Наличие командного голоса и требовательности. Не совсем правильный выбор места, своевременность оказания страховки и помощи, правильный выбор приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

8 баллов - грамотность терминологии; незначительные ошибки в формулировке общих и частных задач, соблюдение технологической цепочки в обучении, подбор упражнений соответствует готовности занимающихся и методу обучения, методические приемы позволяют эффективно обучать элементу, представлено вспомогательное оборудование, продуманы условия организации, имеются ошибки в дозировке упражнений; недостаточное количество средств контроля и коррекции.

Наличие командного голоса и требовательности. Правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

7 баллов - грамотность терминологии; незначительные ошибки в формулировке общих и частных задач, соблюдение технологической цепочки в обучении, правильно выбран метод обучения, подбор упражнений, приемы и условия выполнения упражнений недостаточно продуманы; дозировка упражнений требует коррекции относительно уровня готовности занимающихся, и задач тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции.

Наличие командного голоса. Недостаточная требовательность. Не совсем правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

6 баллов - терминологически грамотное изложение материала; общие и частные задачи сформулированы с ошибками, имеется незначительное нарушение технологической цепочки обучения; правильно выбран метод обучения, подбор упражнений, приемы и условия

выполнения упражнений недостаточно продуманы, дозировка не соответствует уровню готовности занимающихся и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции.
Наличие командного голоса. Несвоевременность исправления ошибок, недостаточная требовательность. Не совсем правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, недостаточность или избыточность оказанного усилия
5 баллов- имеются погрешности в терминологическом изложении материала; постановке общих и частных задач, правильно выбран метод обучения, подбор упражнений, дозировка, условия организации не в полной мере соответствуют выбранному методу, готовности занимающихся, имеются нарушения в последовательности применения упражнений; недостаточное количество средств контроля и коррекции.
Неуверенность командного голоса, несвоевременность исправления ошибок. Правильный выбор места, оказание страховки и помощи с опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, недостаточность или избыточность оказанного усилия
4 балла - имеются незначительные ошибки в терминологическом изложении материала; постановке задач и технологической последовательности обучения; недостаточное количество средств для обучения элементу, имеются нарушения в последовательности применения упражнений; адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции.
Неуверенность командного голоса, недостаточная требовательность. Не совсем правильный выбор места, оказание страховки и помощи с опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, недостаточность или избыточность оказанного усилия

Учебная практика (Проведение тренировочных занятий со спортсменами высокой квалификации на этапах ССМ и ВСМ) ТК-1,2 (8 семестр, очно)

Проведение тренировочных занятий для спортсменов, тренирующихся на этапах ССМ и ВСМ. Содержание занятий должно быть направлено на повышение уровня специальной подготовленности, совершенствованию профилирующих и обучению модальных элементов, совершенствованию исполнительского мастерства.

Критерии оценки:

10 баллов - терминологически грамотное изложение материала; правильный подбор и последовательность применения средств обучения элементам, формирования навыков и развития качеств; адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствие дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; наличие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса. Корректность и требовательность. Своевременность оказания помощи и страховки, правильный выбор места и приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия
9 баллов - грамотность терминологии; правильный подбор и последовательность применения средств обучения элементам, формирования навыков и развития качеств; адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений; дозировка не всегда соответствует уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; наличие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса и требовательности. Не совсем правильный выбор места, своевременность оказания страховки и помощи, правильный выбор приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия
8 баллов - грамотность терминологии, правильный подбор и последовательность применения средств обучения элементам, формирования навыков и развития качеств; адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений; ошибки в дозировке упражнений; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса и требовательности. Правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

7 баллов - терминологически грамотное изложение материала; правильный подбор и последовательность применения средств обучения элементам, формирования навыков и развития качеств; методы, приемы и условия выполнения упражнений недостаточно продуманы; дозировка упражнений требует коррекции относительно уровня готовности занимающихся, и задач тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса. Недостаточная требовательность. Не совсем правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

6 баллов - терминологически грамотное изложение материала; правильный подбор и последовательность применения средств обучения элементам, формирования навыков и развития качеств; неполное соответствие методов, приемов и условий выполнения упражнений, дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса. Несвоевременность исправления ошибок, недостаточная требовательность. Не совсем правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, недостаточность или избыточность оказанного усилия

5 баллов - имеются погрешности в терминологическом изложении материала; правильный подбор средств обучения элементам, формирования навыков и развития качеств; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Неуверенность командного голоса, несвоевременность исправления ошибок. Правильный выбор места, оказание страховки и помощи с опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, недостаточность или избыточность оказанного усилия

Демонстрация составленных соревновательных программ (ТК-2,3,4 – 7 семестр очно)

Критерии оценки:

«8,0 баллов» – грамотный подбор элементов трудности, соразмерность использования соревновательной площадки. По правилам соревнований получена оценка от 16 баллов и выше

«7,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 15,5 до 16,0 баллов

«6,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 15,0 до 15,5 баллов

«5,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 14,5 до 15,0 баллов

«4,0 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 14,0 до 14,5 баллов

«3,0 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 13,5 до 14,0 баллов

«2,0 балла» – По правилам соревнований получена оценка от 13,0 до 13,5 баллов

Демонстрация составленных соревновательных программ для КМС и МС (ТК-5 – 7 семестр, очно)

Составление и демонстрация соревновательных программ для спортсменов в дисциплине ТРИО – 1 разряд и КМС **(каждый вид контроля по 6-12 баллов)**

Студент должен составить соревновательные программы для аэробисток 1 разряда и КМС. Составление соревновательных программ возможно при использовании следующей технологии:

1. Распределительный этап: с учетом квалификации спортсмена, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей необходимо подобрать элементы и распределить их по частям, темам и фразам.

Студент должен подготовить специальную карточку, на которой изображает пространственную схему перемещения спортсмена по площади ковра, с указанием элементов символами; стоимость элементов, наличие акробатических и полуакробатических элементов, предполагаемые надбавки за соединения.

2. Постановочный этап: студент составляет композицию по фонограмме от первой музыкальной фразы до последней.

3. Этап совершенствования: студент вносит коррективы и доводит композицию до совершенства.

***Каждый текущий контроль оценивается из 6-12 баллов отдельно.**

Критерии оценки:

«12,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 15,5 до 16,0 баллов
«11,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 15,0 до 15,5 баллов
«10,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 14,5 до 15,0 баллов
«9,0 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 14,0 до 14,5 баллов
«8,0 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 13,5 до 14,0 баллов
«7,0 балла» – По правилам соревнований получена оценка от 13,0 до 13,5 баллов
«6,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 12,5 до 13,0 баллов

Демонстрация составленных соревновательных программ для КМС и МС (ТК-,6 – 7 семестр, очно)

Составление и демонстрация соревновательных программ для спортсменов в дисциплине ГРУППЫ – 1 разряд и МС **(каждый вид контроля по 2-4 балла)**

Студент должен составить соревновательные программы для аэробисток 1 разряда и КМС. Составление соревновательных программ возможно при использовании следующей технологии:

1. Распределительный этап: с учетом квалификации спортсмена, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей необходимо подобрать элементы и распределить их по частям, темам и фразам.

Студент должен подготовить специальную карточку, на которой изображает пространственную схему перемещения спортсмена по площади ковра, с указанием элементов символами; стоимость элементов, наличие акробатических и полуакробатических элементов, предполагаемые надбавки за соединения.

2. Постановочный этап: студент составляет композицию по фонограмме от первой музыкальной фразы до последней.

3. Этап совершенствования: студент вносит коррективы и доводит композицию до совершенства.

***Каждый текущий контроль оценивается из 2-4 баллов отдельно.**

Критерии оценки:

«4,0 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 15,5 до 16,0 баллов
«3,5 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 15,0 до 15,5 баллов
«3,0 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 14,5 до 15,0 баллов
«2,5 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 14,0 до 14,5 баллов
«2,0 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 13,5 до 14,0 баллов

Учебная практика

Практическая демонстрация показательных выступлений (3-8 баллов) (ТК-4 - 8 семестр, очно)

Студент должен скомпоновать музыкальное сопровождение и составить зрелищный номер для показательных выступлений и его продемонстрировать на соревнованиях.

Это может быть индивидуальное выступление или групповое. Продолжительность показательного номера должна быть не менее 1,30 мин и не более 3 минут. Музыка должна соответствовать всем требованиям к показательным номерам массовых гимнастических праздников и соревнований

Критерии оценки:

«8,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 15,5 до 16,0 баллов
«7,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 15,0 до 15,5 баллов
«6,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 14,5 до 15,0 баллов
«5,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 14,0 до 14,5 баллов
«4,0 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 13,5 до 14,0 баллов

«3,0 балла» – По правилам соревнований получена оценка от 13,0 до 13,5 баллов

Письменная работа (8 семестр, очно)ТК-5, 8 семестр, очно

Разработка основных документов для проведения соревнований **(2-7 баллов)**

Студенты должны разработать основные документы для проведения соревнований по ИВС: положение о соревнованиях, программу, смету, судейские записки, протоколы, отчет о проведении соревнований

Критерии оценки:

7,0 - баллов – грамотное и своевременное представление всех документов;

6,5 баллов – не более 1-ой незначительной ошибки в каждом из документов / своевременное представление всех документов;

6,0 баллов – не более 2-ух незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;

5,0 баллов – не более 3-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;

4,5 баллов – не более 4-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;

3,5 баллов – не более 1-ой значительной и 2-ух незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;

3,0 баллов – не более 2-ух значительных и 3-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;

2,5 баллов – не более 2-ух значительных и 4-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;

2,0 баллов – не более 2-ух значительных и 4-ех незначительных ошибок в каждом из документов / несвоевременное представление всех документов;

0 баллов - отсутствие документов.

Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений при проведении соревнований по ИВС (5-10 баллов) **ТК-6 – 8 семестр, очно**

Студенты самостоятельно организуют и проводят соревнования по ИВС по заранее подготовленным ими документам, программе соревнований.

Критерии оценки:

10 баллов – соревнования проведены на очень высоком уровне / грамотное представление всех документов / безошибочное выполнение функциональных обязанностей / активное участие в организации и проведении соревнований;

9,0 баллов – соревнования проведены на высоком уровне / грамотное представление всех документов безошибочное выполнение функциональных обязанностей / активное участие в организации и проведении соревнований;

8,0 баллов – соревнования проведены на очень хорошем уровне / грамотное представление документов / выполнение функциональных обязанностей с незначительными ошибками (не более 1-й) / активное участие в организации и проведении соревнований;

7,5 баллов – соревнования проведены на хорошем уровне / представление документов с незначительными ошибками / выполнение функциональных обязанностей с незначительными ошибками (не более 2-х) / активное участие в организации и проведении соревнований;

7,0 баллов – соревнования проведены на среднем уровне / представление документов с незначительными ошибками / выполнение функциональных обязанностей с незначительными ошибками (не более 3-х) / активное участие в организации и проведении соревнований;

6,5 баллов – соревнования проведены на среднем уровне / представление документов с незначительными ошибками / выполнение функциональных обязанностей незначительными ошибками (не более 4-х) / активное участие в организации и проведении соревнований;

6,0 баллов – соревнования проведены на уровне ниже среднего / представление документов с ошибками / выполнение функциональных обязанностей с 1-м грубым нарушением и

незначительными ошибками (не более 2-х) / не достаточно активное участие в организации и проведении соревнований;
5,5 баллов – соревнования проведены на низком уровне / представление документов со значительными ошибками / выполнение функциональных обязанностей с 2-мя грубыми нарушениями и незначительными ошибками (не более 3-х) / мало активное участие в организации и проведении соревнований;
6 баллов – соревнования проведены на очень низком уровне / представление документов с грубыми ошибками / выполнение функциональных обязанностей с грубыми нарушениями / не активное участие в организации и проведении соревнований;
5,0 баллов - не участие в организации и проведении соревнований.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНЫХ КОНТРОЛЕЙ

РК-1 - ВКР (6 семестр, очно) – 1 и 2 глава ВКР
РК-1 - ВКР (7 семестр, очно) – 3 глава ВКР
РК-1 - ВКР (8 семестр, очно) – полная ВКР +доклад+презентация

10 баллов - полнота и законченность содержания разделов 3-й главы квалификационной работы; грамотность использования методов математической статистики; точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; правильное оформление и представление фактического материала в таблицах и рисунках; подтверждение собственных результатов исследования данными литературы; аргументированные выводы по разделам с яркой и убедительной авторской позицией; научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;
9 баллов - наличие 3-й главы квалификационной работы; содержание разделов представлено в полном объеме; грамотно использованы методы математической статистики; точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; правильное оформление и представление фактического материала в таблицах и рисунках; подтверждение собственных результатов исследования данными литературы; выводы по разделам аргументированы, авторская позиция не вполне убедительна; научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;
8 баллов - наличие 3-й главы квалификационной работы; содержание разделов представлено достаточно полно; грамотно использованы методы математической статистики; верный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; правильное оформление и представление фактического материала в таблицах и рисунках; подтверждение собственных результатов исследования данными литературы; выводы по разделам не содержат авторской позиции; грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;
7 баллов - наличие 3-й главы квалификационной работы, недостаточно полное и законченное содержание разделов; грамотно использованы методы математической статистики; точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; таблицы и рисунки имеют незначительные ошибки; результаты исследования подтверждаются данными литературы; выводы по разделам не вполне аргументированы; грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;
6 баллов - наличие 3-й главы квалификационной работы, недостаточно полное и законченное содержание разделов главы;
грамотное использование методов математической статистики; не точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; таблицы и рисунки имеют незначительные ошибки; не все результаты исследования подтверждаются данными литературы; выводы по разделам не аргументированы; грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;
5 баллов - наличие 3-й главы квалификационной работы; в содержании разделов не вполне логично изложена суть использования методов исследования; методы математической статистики, таблицы и рисунки содержат незначительные ошибки; не точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; не все результаты исследования имеют подтверждение данных литературы; выводы по разделам не

аргументированы; грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ – РК-2

Вариант 1

«НГУ им.П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Дисциплина **ТСТ в спортивной аэробике** № семестра **VI**

Фамилия _____ Имя_____ Отчество_____

Факультет **ЛОВС** Курс III Группа __ Специализация **спортивная аэробика**

Вариант **1**

КОД ТЗ	Тестовое задание *Выберите правильный вариант ответа*
1.1.	**Выбрать правильный ответ.** Технология обучения гимнастическому элементу – это: А) Все возможные средства, приемы которые могут быть использованы при обучении какому-либо упражнению. Б) Сумма методов обучения и варианты их возможного применения. В) Определенная последовательность выполнения гимнастических упражнений. Г) Это минимизация средств и приемов в конкретный момент времени обучения упражнений исходя из конкретных условий и готовности ученика.
1.2.	**Выбрать правильную цепочку технологических операций**, применяемых при обучении гимнастическим упражнениям: А) выбор преподавателем метода обучения, корректирующее задание для исправления ошибок, определение ошибок, создание представления о технике изучаемого упр., определение готовности учеников, выполнение учеником первого практического задания, определение причин ошибок; Б) создание представления о технике изучаемого упр., определение готовности учеников, выбор преподавателем метода обучения, выполнение учеником первого практического задания, определение ошибок, определение причин ошибок; корректирующее задание для исправления ошибок; В) создание представления о технике изучаемого упр., выбор преподавателем метода обучения, выполнение учеником первого практического задания, определение ошибок, определение причин ошибок, корректирующее задание для исправления ошибок, определение готовности учеников; Г) создание представления о технике изучаемого упр., определение готовности учеников; выбор преподавателем метода обучения, определение причин ошибок, выполнение учеником первого практического задания, корректирующее задание для исправления ошибок, определение ошибок;
1.3.	**Выбрать правильный ответ**: основными биомеханическими параметрами, обеспечивающими выполнение любого элемента, типа оборот, являются: А) максимально возможное удаление ОЦМт от оси вращения; тело во время опоры превращается в упругую пружину; Б) набор максимально возможной скорости движения дальней от опоры части тела гимнаста; активное приближение ОЦМт к оси вращения в основной части движения; В) прохождение проекции ОЦМт через площадь опоры; тело во время опоры превращается в упругую пружину; Г) максимально возможное удаление ОЦМт от оси вращения; активное приближение ОЦМт к оси вращения в основной части движения;
1.4.	**Выбрать правильный ответ**: основными биомеханическими параметрами, обеспечивающими выполнение переворота вперед в опорном прыжке,

	являются: а) достаточно высокая горизонтальная скорость; тело, превращающееся в максимально округлую форму; сохранение достаточно высокой результирующей скорости вылета после толчка руками; акцентированное отталкивание руками и ногами; стопорящая постановка опорных звеньев тела; максимально высокая первая фаза полета; пространственная ориентация тела гимнаста, обеспечивающая угол вылета ОЦМт, создающий условия для высоко-далекого полета; б) достаточно высокая горизонтальная скорость; максимально жесткая поза тела; сохранение достаточно высокой результирующей скорости вылета после толчка руками; акцентированное отталкивание руками и ногами; стопорящая постановка опорных звеньев тела; опора руками о снаряд на восходящей части траектории движения ОЦМт в первой фазе полета; пространственная ориентация тела гимнаста, обеспечивающая угол вылета ОЦМт, создающий условия для высоко-далекого полета; в) достаточно высокая горизонтальная скорость; тело во время опоры, превращается в упругую пружину; сохранение достаточно высокой результирующей скорости вылета после толчка руками; акцентированное отталкивание руками и ногами; стопорящая постановка опорных звеньев тела; опора руками о снаряд на восходящей части траектории движения ОЦМт в первой фазе полета; пространственная ориентация тела гимнаста, обеспечивающая угол вылета ОЦМт, создающий условия для высоко-далекого полета; г) достаточно высокая горизонтальная скорость; тело во время опоры, превращается в упругую пружину; сохранение достаточно высокой результирующей скорости вылета после толчка руками; акцентированное отталкивание руками и ногами; стопорящая постановка опорных звеньев тела; максимально высокая первая фаза полета; пространственная ориентация тела гимнаста, обеспечивающая угол вылета ОЦМт, создающий условия для высоко-далекого полета;
2.1.	**Выбрать правильный ответ.** Во «Введении» выпускной квалификационной работы необходимо отразить следующие ключевые моменты: а) актуальность, проблемную ситуацию, гипотезу, теоретическую и практическую значимость, объект и предмет исследования; б) актуальность, проблемную ситуацию, научную новизну, теоретическую и практическую значимость, объект и предмет исследования; в) актуальность, проблемную ситуацию, теоретическую и практическую значимость, объект и предмет исследования; гипотезу и цель исследования; г) актуальность, гипотезу, практическую значимость, объект и предмет исследования;
2.2.	**Выбрать правильный ответ.** Цель научного исследования – а) – это то, к чему стремиться в конечном итоге исследователь, мысленное предвосхищение результата, ожидаемый результат; б) – это конкретный путь решения проблемы; в) – это научное предположение о возможных способах решения проблемности исследуемого вопроса; г) – это способ решения проблемности исследуемого вопроса;
2.3.	**Выбрать правильный ответ.** Какая из представленных аналитических операций не является способом сбора и фиксирования информации на основе изучения источников литературы: а) аннотирование; б) контент-анализ; в) анкетирование; г) реферирование;
2.4.	**Выбрать правильный ответ.** В разделе 2-ой главы «Организация исследования» необходимо изложить: а) подробное описание этапов проведения педагогического эксперимента;

	б) подробно расписать цели и задачи с предполагаемыми результатами; в) подробно представить характеристику выборки участников исследования; г) подробно описать ход исследования по этапам;
3.1.	**Выбрать правильный ответ.** Какие этапы включает начальный отбор: а) подготовительный, основной; б) подготовительный заключительный; в) предварительный, основной; г) основной, дополнительный;
3.2.	**Выбрать правильный ответ.** Какая из представленных задач не является задачей начального отбора: а) выявить детей, обладающих потенциальными способностями к успешному овладению спортивно гимнастикой; б) определить наличие необходимых задатков и качеств, обеспечивающих успешное овладение спортивной гимнастикой; в) построение прогноза об одаренности гимнаста и целесообразности перехода к специализированной подготовке; г) построение прогноза о перспективности квалифицированных и решение вопросов об углубленной специализированной подготовке;
3.3.	**Выбрать правильный ответ.** Какие мероприятия не относятся к основному этапу начального отбора: а) тестирование физических качеств и исследование психофизических особенностей; б) организационно-агитационные мероприятия; в) диагностика изменений прироста и темпов по времени развития физических качеств и освоения учебного материала; г) выявление особенностей телосложения и оценка физического развития;
3.4.	**Выбрать правильный ответ.** Какие из представленных факторов, оказывающих влияние на успешность спортивного совершенствования, не относятся к группе факторов «личность спортсмена» а) состояние здоровья, физического развития и особенности телосложения; б) психофизические особенности и личностно-поведенческие особенности; в) материально-технические условия, в которых тренируется гимнаст; г) техническая, физическая подготовленность и мастерство;

Дата _____ **Подпись** _____

Количество баллов _____

«НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»

Дисциплина **ТСТ в спортивной аэробике** № семестра **VI**

Фамилия _____ Имя_____ Отчество_____

Факультет **ЛОВС** Курс III Группа __ Специализация **спортивная аэробика**

Вариант **2**

КОД ТЗ	**Тестовое задание** *Выберите правильный вариант ответа*
1.1.	**Выбрать правильный ответ.** Методика обучения гимнастическим элементам - это: а) Все возможные средства, приемы которые могут быть использованы при обучении какому-либо упражнению. б) Сумма методов обучения и варианты их возможного применения. в) Определенная последовательность выполнения гимнастических упражнений. г) Это минимизация средств и приемов в конкретный момент времени обучения упражнений исходя из конкретных условий и готовности ученика.
1.2.	**Выбрать правильный ответ.**

	Какие технологические операции в процессе обучения позволяют двигаться вверх по спирали качества: а) создание представления о технике изучаемого упр., определение готовности учеников, выбор преподавателем метода обучения, выполнение учеником первого практического задания, определение ошибок, определение причин ошибок; корректирующее задание для исправления ошибок; выполнение учеником нового задания; б) выполнение учеником первого практического задания, определение ошибок, определение причин ошибок; корректирующее задание для исправления ошибок; выполнение учеником нового задания; в) создание представления о технике изучаемого упр., определение готовности учеников, выполнение учеником первого практического задания, определение ошибок, определение причин ошибок; корректирующее задание для исправления ошибок; выполнение учеником нового задания; г) определение готовности учеников, выбор преподавателем метода обучения, выполнение учеником первого практического задания, определение ошибок, определение причин ошибок; корректирующее задание для исправления ошибок; выполнение учеником нового задания;
1.3.	**Выбрать правильный ответ**: основными биомеханическими параметрами, обеспечивающими выполнение любого махового подъема, являются: а) набор максимально возможной скорости движения дальней от опоры части тела гимнаста; тело во время опоры превращается в упругую пружину; б) набор максимально возможной скорости движения дальней от опоры части тела гимнаста; активное притормаживание дальней от опоры части тела гимнаста в момент основного движения; в) прохождение проекции ОЦМт через площадь опоры; тело во время опоры превращается в упругую пружину; г) максимально возможное удаление ОЦМт от оси вращения; активное приближение ОЦМт к оси вращения в основной части движения;
1.4.	**Выбрать правильный ответ**: основными биомеханическими параметрами, обеспечивающими выполнение любого соскока со снаряда являются: А) достаточно высокая угловая скорость; сохранение достаточно высокой результирующей скорости вылета после толка руками; набор максимально возможной скорости движения дальней от опоры части тела гимнаста; активное притормаживание дальней от опоры части тела гимнаста в момент основного движения; пространственная ориентация тела гимнаста, обеспечивающая угол вылета ОЦМт, создающий условия для высоко-далекого полета; Б) достаточно высокая угловая скорость; сохранение достаточно высокой результирующей скорости вылета после толка руками; прохождение проекции ОЦМт через площадь опоры; набор максимально возможной скорости движения дальней от опоры части тела гимнаста; пространственная ориентация тела гимнаста, обеспечивающая угол вылета ОЦМт, создающий условия для высоко-далекого полета; В) достаточно высокая угловая скорость; сохранение достаточно высокой результирующей скорости вылета после толка руками; максимально жесткая поза тела; прохождение проекции ОЦМт через площадь опоры; пространственная ориентация тела гимнаста, обеспечивающая угол вылета ОЦМт, создающий условия для высоко-далекого полета; Г) достаточно высокая угловая скорость; максимально возможное удаление ОЦМт от оси вращения; тело, превращающееся в максимально округлую форму; активное притормаживание дальней от опоры части тела гимнаста в момент основного движения; пространственная ориентация тела гимнаста, обеспечивающая угол вылета ОЦМт, создающий условия для высоко-далекого полета;
2.1.	**Выбрать правильный ответ.** 1-ую главу выпускной квалификационной работы завершает:

	а) объект и предмет исследования; б) гипотеза исследования; в) теоретическая и практическая значимость исследования; г) теоретическое заключение по 1-ой главе;
2.2.	**Гипотеза научного исследования, это:** а) – конкретный путь решения проблемы; б) – то, к чему стремиться в конечном итоге исследователь, мысленное предвосхищение результата, ожидаемый результат; в) – научное предположение о возможных способах решения проблемности исследуемого вопроса; г) – способ решения проблемности исследуемого вопроса;
2.3.	**Выбрать правильный ответ.** Какие из перечисленных методов не являются методами научного исследования: а) педагогическое наблюдение; б) спортивно-педагогическое тестирование; в) математико-статистическая обработка результатов; г) педагогический эксперимент;
2.4.	**Выбрать правильный ответ.** Во 2-ой главе квалификационной работы при описании технологии использования научных методов исследования необходимо указать: а) цель метода, как и где проводился метод, инструментарий и ссылку где он представлен в работе, способ фиксирования результатов, кол-во участвующих их краткая характеристика; б) как и где проводился метод исследования, кол-во участвующих их краткая характеристика; инструментарий и ссылку где он представлен в работе, результаты использования данного метода в таблицах и рисунках; вывод по разделу; в) цель метода, как и где проводился метод, инструментарий и ссылку где он представлен в работе, способ фиксирования результатов, кол-во участвующих их краткая характеристика; г) с какой целью использовался тот или иной метод; технология использования данного метода (кратко); полученный фактический материал в рисунках и таблицах; анализ полученного материала; вывод по данному разделу;
3.1.	**Выбрать правильный ответ.** Виды спортивного отбора в спортивной гимнастике: а) подготовительный, основной, заключительный; б) начальный, базовый, специализированный; в) начальный, специализированный, отбор в команду для участия в соревнованиях; г) базовый, профилирующий, отбор в команду для участия в соревнованиях;
3.2.	**Выбрать правильный ответ.** Какие мероприятия не являются средствами предварительного этапа начального отбора; а) определение интереса к занятиям ИВС; б) диагностика изменений прироста и темпов по времени развития физических качеств и освоения учебного материала; в) тестирование, наблюдение и контроль для определения задатков и качеств у детей к ИВС; физических качеств и исследование психофизических особенностей; г) организационно-агитационные мероприятия;
3.3.	**Выбрать правильный ответ.** Какова продолжительность начального отбора в ИВС: а) в течение первых полу года занятий ИВС; б) в течение первого года занятий ИВС; в) в течение первых 1,5 – 2-х лет занятий ИВС; г) в течение первых 3-х лет занятий ИВС;
3.4.	**Выбрать правильный ответ.** Какие из представленных факторов,

	оказывающих влияние на успешность спортивного совершенствования, не относятся к группе факторов «личность тренера» а) состояние здоровья; б) педагогическое мастерство и владение передовыми методиками обучения и тренировки; в) материально-технические условия, в которых работает; г) контакт с родителями, школой, детским садом;

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет/экзамен *(необходимое указать)*

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)
(объем не менее 50 вопросов)

Вопросы для зачетов и экзаменов по семестрам

Вопросы для зачета

6 семестр (очно), 7 - заочно

1. Технологическая последовательность операций при проведении научного исследования.
2. Структура выпускной квалификационной работы.
3.Технология использования методов сбора информации: анализ специальной литературы, опрос, технология их проведения.
4.Технология использования методов сбора информации: анализ специальной литературы, опрос специалистов (анкетирование, беседы, интервьюирование).
5.Технология использования методов сбора информации: педагогическое наблюдение (хронометрирование, пульсометрия, наблюдение с использованием видеоаппаратуры); тестирование (спортивно-педагогическое тестирование, психологическое тестирование, медико-биологические и функциональные пробы).
6.Технология использования методов сбора информации: педагогический эксперимент.
7.Использование биомеханического анализа при проведении научного исследования в спортивной аэробике.
8. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап начальной подготовки юных спортсменов.
9. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Тренировочный этап в подготовке юных спортсменов.
10. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап углубленной специализации гимнастов.

11. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап спортивного совершенствования мастерства гимнастов.
12. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап высшего спортивного мастерства гимнастов.
13. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап завершения спортивной карьеры гимнастов.
14. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Организация учебно-тренировочных сборов гимнастов.
15. Спортивный отбор и ориентация в спортивной аэробике. Виды отбора, цели, задачи, содержание.
16. Спортивный отбор в спортивной аэробике. Критерии отбора, тестирование. Положения, которые необходимо учитывать при отборе в спортивную аэробику.
17. Тенденции развития мировой спортивной аэробики.
18. Тенденции развития элементов в структурных группах (группа A).
19. Тенденции развития элементов в структурных группах (группа B).
20. Тенденции развития элементов в структурных группах (группа D).
21. Тенденции развития элементов в структурных группах (группа C).
22. Тенденции развития соревновательных упражнений в дисциплине соло.
23. Тенденции развития соревновательных упражнений в дисциплине пары.
24. Тенденции развития соревновательных упражнений в дисциплине трио.
25. Тенденции развития соревновательных упражнений в дисциплине группы.
26. Тенденции развития соревновательных упражнений в дисциплине AS.
27. Тенденции развития соревновательных упражнений в дисциплине AD.
28. Техника и методика обучения элементов структурной группы A (Деласал).
29. Техника и методика обучения элементов структурной группы A (Геликоптер).
30. Техника и методика обучения элементов структурной группы A (Упор согнувшись с поворотом в упор Венсон).
31. Техника и методика обучения элементов структурной группы A (перемах ноги врозь в упор высокий угол ноги врозь).
32. Техника и методика обучения элементов структурной группы B (высокий упор согнувшись)
33. Техника и методика обучения элементов структурной группы B (горизонтальный упор)
34. Техника и методика обучения элементов структурной группы C (прыжок в группировку с поворотом на 720°, приземление в шпагат)
35. Техника и методика обучения элементов структурной группы C (с поворотом на 720°, прыжок согнувшись)
36. Техника и методика обучения элементов структурной группы C (с поворотом на 720°, прыжок шпагат)
37. Техника и методика обучения элементов структурной группы C (перекидной прыжок и поворот на 360°)
38. Техника и методика обучения элементов структурной группы C (прыжок от оси с вращением на 540°)
39. Техника и методика обучения элементов структурной группы D (поворот на 1080° в высоком равновесии)
40. Техника и методика обучения элементов структурной группы D (двойная безопорная либела в вертикальный шпагат)
41. Техника и методика обучения элементов структурной группы D (Либела в вертикальный шпагат)

42. Техника и методика обучения элементов структурной группы D (поворот на 360°, нога горизонтально, в вертикальный шпагат)
43. Техника и методика обучения элементов структурной группы D (поворот на 360°, нога горизонтально, в безопорный вертикальный шпагат)
44. Изменения в правилах соревнований по спортивной аэробике в части артистичности.
45. Изменения в правилах соревнований по спортивной аэробике в части исполнения.
46. Особенности батутной подготовки высококвалифицированных гимнастов спортивной аэробики.
47. Акробатическая подготовка высококвалифицированных гимнастов спортивной аэробики: содержание, направленность, особенности, необходимые физические качества.
48. Полуакробатическая подготовка высококвалифицированных гимнастов спортивной аэробики: содержание, направленность, особенности, необходимые физические качества.
49. Средства полуакробатической и акробатической подготовки высококвалифицированных спортсменов.
50. Технология обучения акробатическому и полуакробатическому элементу (на выбор студента) на этапе ССМ или ВСМ

7 семестр очно, 8 - заочно

1. Технологическая последовательность операций при проведении научного исследования (на примере собственного исследования).
2. Структура выпускной квалификационной работы (на примере своей квалификационной работы).
3. Раскрыть технологию проведения собственных пилотажных исследований с использованием методов сбора информации: опроса, педагогического наблюдения, тестирования и др.
4. Педагогический эксперимент – как метод научного исследования.
5. Требования к комплектованию опытных групп для проведения педагогического эксперимента.
6. Организация и проведение педагогического эксперимента (раскрыть суть экспериментального подхода на примере собственного исследования (например, экспериментальные средства, методы, приемы).
7. Охарактеризовать этапы организации собственного научного исследования.
8. Содержание соревновательной программы сильнейших спортсменов мира с учетом изменений правил соревнований (ИМ, ИЖ).
9. Содержание соревновательной программы сильнейших спортсменов мира с учетом изменений правил соревнований (СП).
10. Содержание соревновательной программы сильнейших спортсменов мира с учетом изменений правил соревнований (ТР).
11. Содержание соревновательной программы сильнейших спортсменов мира с учетом изменений правил соревнований (ГР).
12. Содержание соревновательной программы сильнейших спортсменов мира с учетом изменений правил соревнований (AS).
13. Содержание соревновательной программы сильнейших спортсменов мира с учетом изменений правил соревнований (AD).
14. Содержание подготовки высококвалифицированного гимнаста спортивной аэробики в СП, ТР и ГР.
15. Особенности составления соревновательных программ в дисциплине ИМ, ИЖ.
16. Особенности составления соревновательных программ в дисциплине СП.
17. Особенности составления соревновательных программ в дисциплине ТР.
18. Особенности составления соревновательных программ в дисциплине ГР.

19. Особенности психологической подготовки спортсменов высокого класса в спортивной аэробике.
20. Особенности теоретической подготовки спортсменов высокого класса в спортивной аэробике.
21. Особенности тактической подготовки спортсменов высокого класса в спортивной аэробике.
22. Построение годичного плана тренировочного процесса (суть, основные требования, характеристики).
23. Перечислить микроциклы и дать им характеристику.
24. Перечислить макроциклы и дать им характеристику.
25. Перечислить мезоциклы и дать им характеристику.
26. Содержание плана-графика для группы ВСМ.
27. Учет индивидуальных особенностей спортсменов при составлении соревновательной программы для Солистов
28. Учет индивидуальных особенностей спортсменов при составлении соревновательной программы для Пар
29. Учет индивидуальных особенностей спортсменов при составлении соревновательной программы для Трио
30 Технология составления соревновательного упражнения (этапы).
31. Специальная подготовка (физическая, техническая, функциональная, музыкально-двигательная).
32. Особенности составления соревновательной программы для МС.
34. Особенности подбора акробатических упражнений в соревновательной программе МС.
35. Специальная подготовка (физическая, техническая, функциональная, музыкально-двигательная) для выполнения полуакробатических упражнений.
36. Учет индивидуальных особенностей спортсменов при составлении соревновательной программы для групп
37. Основные компоненты нагрузки в ИВС.
38. Отдых и восстановление в ИВС.
39. Планирование работы в ИВС (основные документы, их содержание).

Вопросы к экзамену

8 семестр – очно, 9 - заочно

1. Раскрыть понятия «актуальность исследований», «проблемная ситуация» на примере собственного научного исследования.
2. Научная новизна, теоретическая и практическая значимость – как результаты собственного научного исследования.
3. Обработка результатов исследования с использованием методов математической статистики.
4. Параметрические критерии определения достоверности различий в результатах научного исследования.
5. Непараметрические критерии определения достоверности различий в результатах научного исследования.
6. Корреляционный анализ – как метод научного исследования в ИВС.
7. Факторный анализ – как метод научного исследования в ИВС.
8.Требования к представлению фактического материала в квалификационной работе (таблицы, рисунки).
9. Требования к представлению выводов научного исследования в квалификационной работе.
10. Требования к представлению практических рекомендаций научного исследования в квалификационной работе.
11. Требования к представлению приложений в квалификационной работе.
12. Требования к составлению доклада к защите квалификационной работы.
13.Правила оформления иллюстративного материала к защите квалификационной работы.
14. Технология разработки презентации к защите квалификационной работы.

15. Значение и виды соревнований по спортивной аэробике.
16. Руководящая документация для проведения соревнований.
17. Рабочая документация для проведения соревнований.
18. Положение о соревновании по спортивной аэробике.
19. Форма заявки для проведения соревнований по спортивной аэробике.
20. Судейские записки и протоколы для проведения соревнований по спортивной аэробике.
21. Форма отчета о проведении соревнований по спортивной аэробике.
22. Этапы подготовки проведения соревнований по ИВС.
23. Проведение соревнований по ИВС (программа соревнований, жеребьевка, расчет времени на каждый поток и пр.).
24. Гимнастические праздники и выступления (история возникновения и развития, задачи).
25. Требования к массовым гимнастическим праздникам и выступлениям.
26. Средства и музыкальное сопровождение гимнастических праздников и выступлений.
27. Разработка программы проведения массового гимнастического праздника (выступления).
28. Составление сценария массового гимнастического праздника (выступления).
29. Основные компоненты (факторы) системы подготовки аэробистов в стране.
30. Система управления ИВС в мире.
31. Система управления ИВС в России.
32. Система управления ИВС в Санкт-Петербурге (своем городе).
33. Содержание и нормы сбалансированного питания гимнастов в ИВС.
34. Фармакологическое обеспечение подготовки гимнастов в ИВС.
35. Особенности режима дня и питания юных гимнастов, тренирующихся на этапе начальной подготовки в ИВС.
36. Особенности режима дня и питания гимнастов на тренировочном этапе
37. Особенности режима дня и питания гимнастов, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования в ИВС.
38. Особенности режима дня и питания гимнастов, тренирующихся на этапе высшего спортивного мастерства в ИВС.
39. Организация режима дня и питания занимающихся ИВС (на примере одного дня).
40. Способы оценки рационального веса тела спортсменов в ИВС.
41. Регулирование веса спортсменов в ИВС.
42. Требования к содержанию и режиму питания спортсменов в ИВС.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно
25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.
0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в спортивной аэробике
Кафедра: Теории и методики гимнастики

Курс III семестр VI (на 20___/20___ учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Шестой семестр			
1		Лекция № 1. Подготовка спортсменов высокой квалификации как многолетний управляемый процесс		0	
2		Семинар №1: НИРС		0	
		НИРС: подготовка 1-ой главы ВКР		0	36
3		Лекции № 2 Отбор детей для занятий ИВС (критерии, тестирование, основные положения, которые необходимо учитывать при отборе)		0	
		Подготовка к устному опросу по темам лекций ТК1		0	2
4		*Практическое занятие 1 Отбор в ИВС (тестирование, контрольно-переводные нормативы в группах НП, ТЭ и ССМ) **ТК 1** устный опрос по темам лекций	**4/10**	10	
		Подготовка к контрольной работе №1 по теме: «Отбор детей для занятий ИВС (критерии, тестирование, основные положения, которые необходимо учитывать при отборе)»			20
5		*Практическое занятие 2 Технологии обучения элементам структурных групп		10	
		Контрольная работа №1 по теме: «Отбор детей для занятий **ИВС** (критерии, тестирование, основные положения, которые необходимо учитывать при отборе)»	**15/30**	40	
		Подготовка к проведению занятия по обучению элементам + написание конспекта		40	6

6		*Практическое занятие 3. Обучение акробатическим элементам **ТК 2*** (проведение обучения)	**2/10**	50	
		ТК 3 (конспект)	**2/10**	60	
		НИРС: **(ТК4):** подготовка и оформление 1-ой главы ВКР	**5/10**	70	
		Теоретическое изучение темы: Изменения в правилах соревнований			4
		Теоретическое изучение темы: Тенденции развития мировой спортивной аэробики			4
		Теоретическое изучение тем: Тенденции развития правил соревнований в части Артистичность			12
		Просмотр и анализ видеозаписей упражнений сильнейших аэробистов страны и мира			39
		Подготовка к зачету			5
		Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)	**22/30**		
		ИТОГО			128
		ТК+ посещаемость	13/40		
		ТК+КР + посещаемость	28/70		
		ТК+КР+ПК+посещаемость	50/100		
Итоговая сумма баллов за VI семестр			**50/100**	100	128
* при сдаче текущих контролей, отмеченных звездочкой, наличие конспекта обязательно!					
Допмодуль проводится по видам текущего и рубежного контролей с тем же количеством баллов					

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в спортивной аэробике

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Курс IV семестр VII (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Седьмой семестр			
1		Лекции № 1. Нагрузка, отдых и восстановление в ИВС		0	
		Теоретическое изучение темы: Планирование работы в ИВС		0	2
		Подготовка к контрольной работе №2 по теме: «Эволюция правил соревнований по спортивной аэробике»			16
2		Семинар № 1. НИРС: Методы научного исследования. Технология проведения педагогического эксперимента. **ТК 1** Устный опрос по теме лекции № 1 «Нагрузка, отдых и восстановление в ИВС»	**1/5**	5	
		Контрольная работа № 2 - Анализ выступлений высококвалифицированных спортсменов по различным дисциплинам	**15/30**	35	

		(оценка выступлений, определение наиболее частых ошибок и причины их возникновения)			
		Теоретическое изучение темы: Федеральный стандарт СП, Профессиональные стандарты		35	6
3		Семинар № 2. НИРС: Оформление 2-ой главы ВКР. **ТК 2** – 1 и 2-ая главы ВКР	**5/10**	45	
4		Лекция № 2. Составление соревновательных программ по различным дисциплинам		45	
		Подготовка к практическим занятиям		45	8
		Подготовка к устному опросу по теме: «Методическое обеспечение тренировочного процесса в ИВС» (ТК 3)		45	4
5		Практическое занятие 1. Составление соревновательной программы для солистов и пар		45	
6		Практическое занятие 2. **ТК 3** демонстрация составленной соревновательной программы	**6/20**	65	
		ТК4 – устный опрос по теме: «Методическое обеспечение тренировочного процесса в ИВС»	**1/5**	70	
		НИРС: подготовка 1 и 2 глав ВКР			15
		Подготовка к промежуточному контролю			5
		Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)	**22/30**	100	
		ИТОГО			56
		ТК+ посещаемость	13/40		
		ТК+КР + посещаемость	28/70		
		ТК+КР+ПК+посещаемость	50/100		
Итоговая сумма баллов за VII семестр			**50/100**	100	56
* при сдаче текущих контролей, отмеченных звездочкой, наличие конспекта обязательно!					
Допмодуль проводится по видам текущего и рубежного контролей с тем же количеством баллов					

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в спортивной аэробике
Кафедра: Теории и методики гимнастики

Курс IV семестр VIII (на 20__/20___ учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Восьмой семестр			
		Теоретическое изучение темы: «Особенности проведения ТЗ по ИВС на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ).		0	4

		Подготовка к контрольной работе № 3: разработка конспекта ТЗ для высококвалифицированных спортсменов.		0	6
1		Семинар 1. НИРС: Содержание 3 главы ВКР и иллюстративный материал.		0	
		Оформление 3-й главы ВКР (без результатов эксперимента) (подготовка к ТК1)		0	10
2		Семинар 2. Составление соревновательных программ для ТР и ГР **Контрольная работка №3** – конспект ТЗ для гимнастов, тренирующихся на этапе ССМ.	**15/30**	30	
3		Практическое занятие 1. Составление соревновательного упражнения. **НИРС: ТК 1**- 3-я глава ВКР (без результатов эксперимента)	**5/10**	40	
		Подбор и компоновка музыкального сопровождения для соревновательного упражнения		40	8
		Составление соревновательного упражнения		40	20
4		Семинар 3-4. Технология составления соревновательного упражнения для AD и AS		40	8
5				40	
6		Практическое занятие 3. Демонстрация составленных соревновательных упражнений **ТК 2 (ТР), 3 (ГР), 4 (ADиAS)**	**2/7** **3/7** **3/8**	47	
		Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)	**22/30**		
		ИТОГО			56
		ТК+ посещаемость	13/40		
		ТК+КР + посещаемость	28/70		
		ТК+КР+ПК+посещаемость	50/100		
Итоговая сумма баллов за VIII семестр			**50/100**	100	56
* при сдаче текущих контролей, отмеченных звездочкой, наличие конспекта обязательно!					
Допмодуль проводится по видам текущего и рубежного контролей с тем же количеством баллов					

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в спортивной аэробике
Кафедра: Теории и методики гимнастики

Курс V семестр IX (на 2019/2020 учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Девятый семестр			
1		Лекция № 1. Основные компоненты (факторы) системы подготовки спортсменов в стране		0	

		Теоретическое изучение темы: «Система управления ИВС в стране и мире»		0	4
2		Семинар № 1. НИРС: обработка рез-тов, выводы, практ. реком., оформление работы		0	
		Теоретическое изучение темы: «Изменения в правилах соревнований»		0	4
		Подготовка к проведению практических занятий для групп ССМ и ВСМ		0	12
		Подготовка к контрольной работе		0	6
3		**Контрольная работа № 4** -конспект ТЗ для спортсменов, тренирующихся на этапе ВСМ	**15/30**	30	
4				30	
5				30	
6		*Практические занятия 1-4 Проведение фрагментов ТЗ для спортсменов групп ССМ и ВСМ **ТК 1**	**2/10**	40	
		Подготовка документов, необходимых для проведения соревнований			10
7		*Семинар № 2 Подготовка документов, необходимых для проведения соревнований (положение, программа, смета расходов, судейские записки, протоколы, форма отчета) **ТК 2** - письменная работа	**2/7**	47	
		Участие в подготовке и проведении соревнований. **ТК 3** – план-график тренировочного процесса для групп ССМ или ВСМ	**2/5**	52	25
		Подбор и компоновка музыкального сопровождения для показательных выступлений		52	10
		Теоретическое изучение темы Массовые гимнастические праздники и выступления. (сценарий, программа и др. для показательных выступлений)		52	4
		Составление показательных выступлений		52	12
8		*Семинар № 3. НИРС: подготовка доклада и презентации по ВКР		52	
		НИРС: подготовка доклада и презентации по ВКР			10
		НИРС: оформление 3-й главы (с результатами эксперимента)			16
9		*Практическое занятие 5. **ТК 4** - Демонстрация составленных показательных выступлений	**2/8**	60	
		ТК 5 – доклад и презентация по ВКР	**5/10**	70	
		Теоретическое изучение материала по теме: Особенности режима дня и питания занимающихся спортивной гимнастикой			4
		Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН)	**22/30**		
		ИТОГО			117

		ТК+посещаемость	13/40		
		ТК+КР+ посещаемость	28/70		
		ТК+КР+ПК+посещаемость	50/100		
Итоговая сумма баллов за IX семестр			**50/100**	100	117
* при сдаче текущих контролей, отмеченных звездочкой, наличие конспекта обязательно!					
Допмодуль проводится по видам текущего и рубежного контролей с тем же количеством баллов					

ОПРОС (ТК-1 - 6 семестр, заочно)

Критерии оценки:

10 баллов - полный и развернутый, логично выстроенный и доказательно изложенный ответ, подкрепленный авторской убедительной позицией; свободно владеет материалом, выделяя существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, ответ студента не требует уточняющих вопросов преподавателя

9 баллов - полный, развернутый ответ, логично и последовательно структурирован, доказательно раскрыта суть с приведением примеров и представлены междисциплинарные связи, допущенные недочеты и неточности в ответе самостоятельно исправляются студентом

8 баллов - полный, развернутый ответ, имеющий четкую и логичную структуру, убедительно доказанный примерами, недочеты в ответе исправлены с помощью преподавателя

7 баллов - полный развернутый ответ, структурирован и логичен, осознанно излагается суть вопроса с указанием причинно-следственных связей, коррекция неточностей исправляется с помощью преподавателя

6 баллов - полный и развернутый, последовательно и логично выстроенный ответ, студент способен выделить главное и второстепенное, недочеты и неточности в ответе устраняются с помощью преподавателя

5 баллов - полный, но не достаточно последовательный ответ, студент умеет определять причинно-следственные связи и выделять главное и второстепенное, присутствует логика в изложении материала, суть терминов и понятий излагает своими словами

4 балла - не достаточно последовательный ответ, студент не умеет определять причинно-следственные связи и выделять главное и второстепенное, присутствует логика в изложении материала, суть терминов и понятий излагает своими словами

ОПРОС (ТК-1 - 7 семестр, заочно)

Критерии оценки:

5 баллов - полный и развернутый, логично выстроенный и доказательно изложенный ответ, подкрепленный авторской убедительной позицией; свободно владеет материалом, выделяя существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, ответ студента не требует уточняющих вопросов преподавателя

4 балла - полный, развернутый ответ, логично и последовательно структурирован, доказательно раскрыта суть с приведением примеров и представлены междисциплинарные связи, допущенные недочеты и неточности в ответе самостоятельно исправляются студентом

3 балла - полный, развернутый ответ, имеющий четкую и логичную структуру, убедительно доказанный примерами, недочеты в ответе исправлены с помощью преподавателя

2 балла - полный развернутый ответ, структурирован и логичен, осознанно излагается суть вопроса с указанием причинно-следственных связей, коррекция неточностей исправляется с помощью преподавателя

1 балл - полный и развернутый, последовательно и логично выстроенный ответ, студент способен выделить главное и второстепенное, недочеты и неточности в ответе устраняются с помощью преподавателя

Письменная работа - КОНСПЕКТ

(ТК-1 - 6 семестр, заочно)

Критерии оценки:

10 баллов - полный и развернутый, логично выстроенный и доказательно изложенный ответ, подкрепленный авторской убедительной позицией; свободно владеет материалом, выделяя существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, ответ студента не требует уточняющих вопросов преподавателя

9 баллов - полный, развернутый ответ, логично и последовательно структурирован, доказательно раскрыта суть с приведением примеров и представлены междисциплинарные связи, допущенные недочеты и неточности в ответе самостоятельно исправляются студентом

8 баллов - полный, развернутый ответ, имеющий четкую и логичную структуру, убедительно доказанный примерами, недочеты в ответе исправлены с помощью преподавателя

7 баллов - полный развернутый ответ, структурирован и логичен, осознанно излагается суть вопроса с указанием причинно-следственных связей, коррекция неточностей исправляется с помощью преподавателя

6 баллов - полный и развернутый, последовательно и логично выстроенный ответ, студент способен выделить главное и второстепенное, недочеты и неточности в ответе устраняются с помощью преподавателя

5 баллов - полный, но не достаточно последовательный ответ, студент умеет определять причинно-следственные связи и выделять главное и второстепенное, присутствует логика в изложении материала, суть терминов и понятий излагает своими словами

4 балла - не достаточно последовательный ответ, студент не умеет определять причинно-следственные связи и выделять главное и второстепенное, присутствует логика в изложении материала, суть терминов и понятий излагает своими словами

3 балла - в конспекте не корректное описание методических указаний

2 балла - в конспекте не корректное описание частных задач

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Учебная практика (Технологии обучения элементам сложности) ТК-2 (6 семестр, заочно)

Критерии оценки:

10 баллов - терминологически грамотное изложение материала; правильная формулировка общих и частных задач, соблюдение технологической цепочки в обучении, подбор упражнений адекватный готовности занимающихся и соответствующему методу обучения, разнообразные методические приемы, средства контроля и коррекции, обеспечивающие эффективность процесса обучения, адекватное обеспечение вспомогательным оборудованием, хорошо продуманы условия организации.

Наличие командного голоса. Корректность и требовательность. Своевременность оказания помощи и страховки, правильный выбор места и приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

9 баллов - грамотность терминологии; незначительные ошибки в формулировке общих и частных задач, соблюдение технологической цепочки в обучении, подбор упражнений соответствует готовности занимающихся и выбранному методу обучения, представлены методические приемы, средства контроля и коррекции, позволяющие эффективно обучать элементу, представлено вспомогательное оборудование, продуманы условия организации, не полное соответствие дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки.

Наличие командного голоса и требовательности. Не совсем правильный выбор места, своевременность оказания страховки и помощи, правильный выбор приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

8 баллов - грамотность терминологии; незначительные ошибки в формулировке общих и частных задач, соблюдение технологической цепочки в обучении, подбор упражнений соответствует готовности занимающихся и методу обучения, методические приемы позволяют эффективно обучать элементу, представлено вспомогательное оборудование, продуманы условия организации, имеются ошибки в дозировке упражнений; недостаточное количество средств контроля и коррекции.

Наличие командного голоса и требовательности. Правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

7 баллов - грамотность терминологии; незначительные ошибки в формулировке общих и частных задач, соблюдение технологической цепочки в обучении, правильно выбран метод обучения, подбор упражнений, приемы и условия выполнения упражнений недостаточно продуманы; дозировка упражнений требует коррекции относительно уровня готовности занимающихся, и задач тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции.

Наличие командного голоса. Недостаточная требовательность. Не совсем правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

6 баллов - терминологически грамотное изложение материала; общие и частные задачи сформулированы с ошибками, имеется незначительное нарушение технологической цепочки обучения; правильно выбран метод обучения, подбор упражнений, приемы и условия выполнения упражнений недостаточно продуманы, дозировка не соответствует уровню готовности занимающихся и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции.

Наличие командного голоса. Несвоевременность исправления ошибок, недостаточная требовательность. Не совсем правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, недостаточность или избыточность оказанного усилия

5 баллов- имеются погрешности в терминологическом изложении материала; постановке общих и частных задач, правильно выбран метод обучения, подбор упражнений, дозировка, условия организации не в полной мере соответствуют выбранному методу, готовности занимающихся, имеются нарушения в последовательности применения упражнений; недостаточное количество средств контроля и коррекции.

Неуверенность командного голоса, несвоевременность исправления ошибок. Правильный выбор места, оказание страховки и помощи с опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, недостаточность или избыточность оказанного усилия

4 балла - имеются незначительные ошибки в терминологическом изложении материала; постановке задач и технологической последовательности обучения; недостаточное количество средств для обучения элементу, имеются нарушения в последовательности применения упражнений; адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции.

3 балла - Неуверенность командного голоса, недостаточная требовательность. Не совсем правильный выбор места, оказание страховки и помощи с опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, недостаточность или избыточность оказанного усилия

2 балла - значительные ошибки в демонстрации упражнений и терминологическом описании. Нет коррекционных упражнений, направленных на исправление техники упражнений. Отсутствует страховка и поддержка при обучении.

Учебная практика (Проведение тренировочных занятий со спортсменами высокой квалификации на этапах ССМ и ВСМ) ТК-1 (9 семестр, заочно)

Проведение тренировочных занятий для спортсменов, тренирующихся на этапах ССМ и ВСМ. Содержание занятий должно быть направлено на повышение уровня специальной подготовленности, совершенствованию профилирующих и обучению модальных элементов, совершенствованию исполнительского мастерства.

Критерии оценки:

10 баллов - терминологически грамотное изложение материала; правильный подбор и последовательность применения средств обучения элементам, формирования навыков и развития качеств; адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствие дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; наличие

средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса. Корректность и требовательность. Своевременность оказания помощи и страховки, правильный выбор места и приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

9 баллов - грамотность терминологии; правильный подбор и последовательность применения средств обучения элементам, формирования навыков и развития качеств; адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений; дозировка не всегда соответствует уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; наличие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса и требовательности. Не совсем правильный выбор места, своевременность оказания страховки и помощи, правильный выбор приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

8 баллов - грамотность терминологии, правильный подбор и последовательность применения средств обучения элементам, формирования навыков и развития качеств; адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений; ошибки в дозировке упражнений; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса и требовательности. Правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

7 баллов - терминологически грамотное изложение материала; правильный подбор и последовательность применения средств обучения элементам, формирования навыков и развития качеств; методы, приемы и условия выполнения упражнений недостаточно продуманы; дозировка упражнений требует коррекции относительно уровня готовности занимающихся, и задач тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса. Недостаточная требовательность. Не совсем правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

6 баллов - терминологически грамотное изложение материала; правильный подбор и последовательность применения средств обучения элементам, формирования навыков и развития качеств; неполное соответствие методов, приемов и условий выполнения упражнений, дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса. Несвоевременность исправления ошибок, недостаточная требовательность. Не совсем правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, недостаточность или избыточность оказанного усилия

5 баллов - имеются погрешности в терминологическом изложении материала; правильный подбор средств обучения элементам, формирования навыков и развития качеств; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Неуверенность командного голоса, несвоевременность исправления ошибок. Правильный выбор места, оказание страховки и помощи с опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, недостаточность или избыточность оказанного усилия

4 балла - имеются незначительные ошибки в терминологическом изложении материала; постановке задач и технологической последовательности обучения; недостаточное количество средств для обучения элементу, имеются нарушения в последовательности применения упражнений; адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции.

3 балла - Неуверенность командного голоса, недостаточная требовательность. Не совсем правильный выбор места, оказание страховки и помощи с опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, недостаточность или избыточность оказанного усилия

2 балла - значительные ошибки в демонстрации упражнений и терминологическом описании. Нет коррекционных упражнений, направленных на исправление техники упражнений. Отсутствует страховка и поддержка при обучении.

Демонстрация составленных соревновательных программ (ТК-3 – 7 семестр заочно)

Студенту следует составить три соревновательные программы: соло, спортивные пары, тройки. За каждое составленное упражнение студент получает по 2/8 баллов, кроме составленной программы для ТР (2/4)
Критерии оценки:
«8,0 баллов» – грамотный подбор элементов трудности, соразмерность использования соревновательной площадки. По правилам соревнований получена оценка от 16 баллов и выше
«7,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 15,5 до 16,0 баллов
«6,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 15,0 до 15,5 баллов
«5,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 14,5 до 15,0 баллов
«4,0 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 14,0 до 14,5 баллов
«3,0 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 13,5 до 14,0 баллов
«2,0 балла» – По правилам соревнований получена оценка от 13,0 до 13,5 баллов

Демонстрация составленных соревновательных программ для КМС и МС (ТК-2,3,4 – 8 семестр, заочно)

Составление и демонстрация соревновательных программ для спортсменов в дисциплинах соло, СП, ТР **(каждый вид контроля по 3/7 баллов, кроме ТР - 2/8)**

Студент должен составить соревновательные программы для аэробисток 1 разряда и КМС. Составление соревновательных программ возможно при использовании следующей технологии:

1. Распределительный этап: с учетом квалификации спортсмена, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей необходимо подобрать элементы и распределить их по частям, темам и фразам.

Студент должен подготовить специальную карточку, на которой изображает пространственную схему перемещения спортсмена по площади ковра, с указанием элементов символами; стоимость элементов, наличие акробатических и полуакробатических элементов, предполагаемые надбавки за соединения.

2. Постановочный этап: студент составляет композицию по фонограмме от первой музыкальной фразы до последней.

3. Этап совершенствования: студент вносит коррективы и доводит композицию до совершенства.

***Каждый текущий контроль оценивается из 6-12 баллов отдельно.**
Критерии оценки:
«8,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 15,5 до 16,0 баллов
«7,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 15,0 до 15,5 баллов
«6,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 14,5 до 15,0 баллов
«5,0 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 14,0 до 14,5 баллов
«4,0 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 13,5 до 14,0 баллов
«3,0 балла» – По правилам соревнований получена оценка от 13,0 до 13,5 баллов
«2,0 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 12,5 до 13,0 баллов

Учебная практика

Практическая демонстрация показательных выступлений (ТК-4 - 9 семестр, заочно)

Студент должен скомпоновать музыкальное сопровождение и составить зрелищный номер для показательных выступлений и его продемонстрировать на соревнованиях.
Это может быть индивидуальное выступление или групповое. Продолжительность показательного номера должна быть не менее 1,30 мин и не более 3 минут. Музыка должна

соответствовать всем требованиям к показательным номерам массовых гимнастических праздников и соревнований

Критерии оценки:

«8,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 15,5 до 16,0 баллов
«7,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 15,0 до 15,5 баллов
«6,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 14,5 до 15,0 баллов
«5,0 баллов» - По правилам соревнований получена оценка от 14,0 до 14,5 баллов
«4,0 балла» - По правилам соревнований получена оценка от 13,5 до 14,0 баллов
«3,0 балла» – По правилам соревнований получена оценка от 13,0 до 13,5 баллов
"2,0 балла" - По правилам соревнований получена оценка от 12,5 до 13,0 баллов

Письменная работа (9 семестр, заочно) ТК-3

Разработка основных документов для проведения соревнований **(2-7 баллов)**

Студенты должны разработать основные документы для проведения соревнований по ИВС: положение о соревнованиях, программу, смету, судейские записки, протоколы, отчет о проведении соревнований

Критерии оценки:

7,0 - баллов – грамотное и своевременное представление всех документов;
6,5 баллов – не более 1-ой незначительной ошибки в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
6,0 баллов – не более 2-ух незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
5,0 баллов – не более 3-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
4,5 баллов – не более 4-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
3,5 баллов – не более 1-ой значительной и 2-ух незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
3,0 баллов – не более 2-ух значительных и 3-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
2,5 баллов – не более 2-ух значительных и 4-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
2,0 баллов – не более 2-ух значительных и 4-ех незначительных ошибок в каждом из документов / несвоевременное представление всех документов;
0 баллов - отсутствие документов.

Письменная работа (6,8,9 семестры, заочно)

6 семестр - Написание 1 главы ВКР
8 семестр - Написание 3 главы ВКР
9 семестр - Доклад и презентация ВКР

Студенты должны написать 1 главу ВКР (6 семестр) и 3 главы (8 семестр): содержание, актуальность, цель и задачи исследования, объект и предмет исследования, гипотеза исследования, практическая значимость, научная новизна.

Критерии оценки:

10 баллов - полнота и законченность содержания разделов 3-й главы квалификационной работы; грамотность использования методов математической статистики; точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; правильное оформление и представление фактического материала в таблицах и рисунках; подтверждение собственных результатов исследования данными литературы; аргументированные выводы по разделам с яркой и убедительной авторской позицией; научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;
9 баллов - наличие 3-й главы квалификационной работы; содержание разделов представлено в полном объеме; грамотно использованы методы математической статистики; точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; правильное оформление и представление фактического материала в таблицах и рисунках;

подтверждение собственных результатов исследования данными литературы; выводы по разделам аргументированы, авторская позиция не вполне убедительна; научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;
8 баллов - наличие 3-й главы квалификационной работы; содержание разделов представлено достаточно полно; грамотно использованы методы математической статистики; верный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; правильное оформление и представление фактического материала в таблицах и рисунках; подтверждение собственных результатов исследования данными литературы; выводы по разделам не содержат авторской позиции; грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;
7 баллов - наличие 3-й главы квалификационной работы, недостаточно полное и законченное содержание разделов; грамотно использованы методы математической статистики; точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; таблицы и рисунки имеют незначительные ошибки; результаты исследования подтверждаются данными литературы; выводы по разделам не вполне аргументированы; грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;
6 баллов - наличие 3-й главы квалификационной работы, недостаточно полное и законченное содержание разделов главы;
грамотное использование методов математической статистики; не точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; таблицы и рисунки имеют незначительные ошибки; не все результаты исследования подтверждаются данными литературы; выводы по разделам не аргументированы; грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;
5 баллов - наличие 3-й главы квалификационной работы; в содержании разделов не вполне логично изложена суть использования методов исследования; методы математической статистики, таблицы и рисунки содержат незначительные ошибки; не точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; не все результаты исследования имеют подтверждение данных литературы; выводы по разделам не аргументированы; грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;

Письменная работа (7 семестр, заочно)

Написание 2 главы ВКР

Студенты должны написать 2 главы ВКР: методы и организацию исследования. Результаты опроса и анкетирования.

Критерии оценки:

10,0 - баллов – грамотное и своевременное представление всех документов;
9,0 баллов – не более 3-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
8 баллов – не более 1-ой значительной и 2-ух незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
7 баллов – не более 2-ух значительных и 3-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
6 баллов – не более 2-ух значительных и 4-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
5,0 баллов – не более 2-ух значительных и 4-ех незначительных ошибок в каждом из документов / несвоевременное представление всех документов;

Письменная работа (8 семестр, заочно)

Написание план-графика тренировочного процесса по заданиям:

1) план-график ТП для группы ССМ на 6 недель
2) план-график ТП для группы ССМ на 8 недель
3) план-график ТП для группы ВСМ на 4 недели
4) план-график ТП для группы ВСМ на 9 недель

Критерии оценки:
10,0 - баллов – грамотное и своевременное представление всех документов;
9,0 баллов – не более 3-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
8 баллов – не более 1-ой значительной и 2-ух незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
7 баллов – не более 2-ух значительных и 3-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
6 баллов – не более 2-ух значительных и 4-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
5,0 баллов – не более 2-ух значительных и 4-ех незначительных ошибок в каждом из документов / несвоевременное представление всех документов;

Письменная работа (7 семестр, заочно)

Анализ документов методического сопровождения тренировочного процесса (Рабочая программа, ФССП, Профессиональные стандарты)

Критерии оценки:
10,0 - баллов – грамотное и своевременное представление всех документов;
9,0 баллов – не более 3-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
8 баллов – не более 1-ой значительной и 2-ух незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
7 баллов – не более 2-ух значительных и 3-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
6 баллов – не более 2-ух значительных и 4-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;
5,0 баллов – не более 2-ух значительных и 4-ех незначительных ошибок в каждом из документов / несвоевременное представление всех документов;

ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольная работа (6 семестр) – письменная работа
Отбор детей для занятий ИВС (критерии, тестирование, основные положения, которые необходимо учитывать при отборе)

Контрольная работа (7 семестр) – Анализ выступлений высококвалифицированных спортсменов по различным дисциплинам (оценка выступлений, определение наиболее частых ошибок и причины их возникновения)

Контрольная работа (8 семестр) – конспект ТЗ для гимнастов, тренирующихся на этапе ССМ.

Контрольная работа (9 семестр) – конспект ТЗ для гимнастов, тренирующихся на этапе ВСМ.

Критерии оценки:
30 - терминологически грамотное изложение материала; соответствие средств задачам, правильная последовательность применения упражнений; адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствие дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; наличие средств контроля и коррекции / грамотное и осознанное изложение материала, аргументированные и полные ответы на вопросы
29 - грамотность терминологии; соответствие средств задачам, правильная последовательность применения упражнений; адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений; не полное соответствие дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; наличие средств контроля и коррекции / грамотный

стиль изложения материала, ответы на вопросы не вызывают затруднения, отсутствует аргументация.

28 - грамотность терминологии; соответствие средств задачам, правильная последовательность применения упражнений; адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений; ошибки в дозировке упражнений; недостаточное количество средств контроля и коррекции / грамотный стиль изложения материала, ответы на вопросы студент излагает недостаточно полно, недочеты в ответах на вопросы преподавателя студент исправляет самостоятельно

27 - терминологически грамотное изложение материала; соответствие средств задачам, правильная последовательность применения упражнений; методы, приемы и условия выполнения упражнений недостаточно продуманы; дозировка упражнений требует коррекции относительно уровня готовности занимающихся, и задач тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции / грамотный стиль изложения материала, студент излагает краткие ответы на вопросы, некоторые ответы на вопросы вызывают затруднения, недочеты в ответах на вопросы исправлены с помощью преподавателя.

26 - терминологически грамотное изложение материала; соответствие средств задачам, правильная последовательность применения упражнений; неполное соответствие методов, приемов и условий выполнения упражнений; дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции / грамотный стиль изложения материала, ответы на вопросы не в полнее выстроены, некоторые ответы на вопросы вызывают затруднения, коррекция неточностей в ответах на вопросы исправляется с помощью преподавателя.

25 - имеются погрешности в терминологическом изложении материала; соответствие средств задачам, имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции / грамотный стиль изложения материала, ответы на вопросы вызывают затруднения, преподаватель задает наводящие вопросы

24 - имеются незначительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств для решения задач, имеются нарушения в последовательности применения упражнений; адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции / нелогичный стиль изложения материала, ответы на вопросы вызывают затруднения, ответы на большую часть вопросов вызывают затруднения.

23- имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств для решения задач, неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватны уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции / нелогичный стиль изложения материала, студент отвечает на все вопросы только после наводящих вопросов преподавателя

22 - имеются незначительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств для решения задач, имеются нарушения в последовательности применения упражнений; адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; в недостаточной мере описаны методические указания

21 - имеются незначительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств для решения задач, имеются нарушения в последовательности применения упражнений; адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствует описание методических указаний

20 - имеются ошибки в терминологическом описании упражнений. Недостаточное количество средств при обучении, подводящих упражнений. Мало корректирующих упражнений, направленных на формирование навыков
19 - имеются ошибки в терминологическом описании упражнений. Недостаточное количество средств при обучении, подводящих упражнений. Мало корректирующих упражнений, направленных на формирование навыков
18 - имеются ошибки в терминологическом описании упражнений. Недостаточное количество средств при обучении, подводящих упражнений. Мало корректирующих упражнений, направленных на формирование навыков
17 - имеются ошибки в терминологическом описании упражнений. Недостаточное количество средств при обучении, подводящих упражнений. Мало корректирующих упражнений, направленных на формирование навыков
16 - грубые ошибки в терминологическом изложении материала; недостаток средств для решения задач, неправильная последовательность и дозировка упражнений, адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений вызывает сомнения, отсутствие средств контроля и коррекции / плохой стиль изложения материала, неполные ответы с наличием существенных ошибок в определениях, терминах, понятиях, фактах, при ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только подсказки преподавателя.
15 - терминологическая безграмотность; неправильный подбор средств для решения задач и дозировки упражнений, отсутствие методов, приемов и условий выполнения упражнений, средств контроля и коррекции / ответы студента на вопросы преподавателя не соответствуют сути вопросов, преподаватель «знакомит» студента с ответами на вопросы

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет/экзамен *(необходимое указать)*

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)
(объем не менее 50 вопросов)

Вопросы для зачетов и экзаменов по семестрам

Вопросы для зачета

6 семестр (очно), 7 - заочно

1. Технологическая последовательность операций при проведении научного исследования.
2. Структура выпускной квалификационной работы.
3.Технология использования методов сбора информации: анализ специальной литературы, опрос, технология их проведения.

4.Технология использования методов сбора информации: анализ специальной литературы, опрос специалистов (анкетирование, беседы, интервьюирование).
5.Технология использования методов сбора информации: педагогическое наблюдение (хронометрирование, пульсометрия, наблюдение с использованием видеоаппаратуры); тестирование (спортивно-педагогическое тестирование, психологическое тестирование, медико-биологические и функциональные пробы).
6.Технология использования методов сбора информации: педагогический эксперимент.
7.Использование биомеханического анализа при проведении научного исследования в спортивной аэробике.
8. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап начальной подготовки юных спортсменов.
9. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Тренировочный этап в подготовке юных спортсменов.
10. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап углубленной специализации гимнастов.
11. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап спортивного совершенствования мастерства гимнастов.
12. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап высшего спортивного мастерства гимнастов.
13. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап завершения спортивной карьеры гимнастов.
14. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Организация учебно-тренировочных сборов гимнастов.
15. Спортивный отбор и ориентация в спортивной аэробике. Виды отбора, цели, задачи, содержание.
16. Спортивный отбор в спортивной аэробике. Критерии отбора, тестирование. Положения, которые необходимо учитывать при отборе в спортивную аэробику.
17. Тенденции развития мировой спортивной аэробики.
18. Тенденции развития элементов в структурных группах (группа A).
19. Тенденции развития элементов в структурных группах (группа B).
20. Тенденции развития элементов в структурных группах (группа D).
21. Тенденции развития элементов в структурных группах (группа C).
22. Тенденции развития соревновательных упражнений в дисциплине соло.
23. Тенденции развития соревновательных упражнений в дисциплине пары.
24. Тенденции развития соревновательных упражнений в дисциплине трио.
25. Тенденции развития соревновательных упражнений в дисциплине группы.
26. Тенденции развития соревновательных упражнений в дисциплине AS.
27. Тенденции развития соревновательных упражнений в дисциплине AD.
28. Техника и методика обучения элементов структурной группы A (Деласал).
29. Техника и методика обучения элементов структурной группы A (Геликоптер).
30. Техника и методика обучения элементов структурной группы A (Упор согнувшись с поворотом в упор Венсон).
31. Техника и методика обучения элементов структурной группы A (перемах ноги врозь в упор высокий угол ноги врозь).
32. Техника и методика обучения элементов структурной группы B (высокий упор согнувшись)
33. Техника и методика обучения элементов структурной группы B (горизонтальный упор)
34. Техника и методика обучения элементов структурной группы C (прыжок в группировку с поворотом на 720°, приземление в шпагат)

35. Техника и методика обучения элементов структурной группы С (с поворотом на 720°, прыжок согнувшись)
36. Техника и методика обучения элементов структурной группы С (с поворотом на 720°, прыжок шпагат)
37. Техника и методика обучения элементов структурной группы С (перекидной прыжок и поворот на 360°)
38. Техника и методика обучения элементов структурной группы С (прыжок от оси с вращением на 540°)
39. Техника и методика обучения элементов структурной группы D (поворот на 1080° в высоком равновесии)
40. Техника и методика обучения элементов структурной группы D (двойная безопорная либела в вертикальный шпагат)
41. Техника и методика обучения элементов структурной группы D (Либела в вертикальный шпагат)
42. Техника и методика обучения элементов структурной группы D (поворот на 360°, нога горизонтально, в вертикальный шпагат)
43. Техника и методика обучения элементов структурной группы D (поворот на 360°, нога горизонтально, в безопорный вертикальный шпагат)
44. Изменения в правилах соревнований по спортивной аэробике в части артистичности.
45. Изменения в правилах соревнований по спортивной аэробике в части исполнения.
46. Особенности батутной подготовки высококвалифицированных гимнастов спортивной аэробики.
47. Акробатическая подготовка высококвалифицированных гимнастов спортивной аэробики: содержание, направленность, особенности, необходимые физические качества.
48. Полуакробатическая подготовка высококвалифицированных гимнастов спортивной аэробики: содержание, направленность, особенности, необходимые физические качества.
49. Средства полуакробатической и акробатической подготовки высококвалифицированных спортсменов.
50. Технология обучения акробатическому и полуакробатическому элементу (на выбор студента) на этапе ССМ или ВСМ

7 семестр очно, 7 - заочно

1. Технологическая последовательность операций при проведении научного исследования (на примере собственного исследования).
2. Структура выпускной квалификационной работы (на примере своей квалификационной работы).
3. Раскрыть технологию проведения собственных пилотажных исследований с использованием методов сбора информации: опроса, педагогического наблюдения, тестирования и др.
4. Педагогический эксперимент – как метод научного исследования.
5. Требования к комплектованию опытных групп для проведения педагогического эксперимента.
6. Организация и проведение педагогического эксперимента (раскрыть суть экспериментального подхода на примере собственного исследования (например, экспериментальные средства, методы, приемы).
7. Охарактеризовать этапы организации собственного научного исследования.
8. Содержание соревновательной программы сильнейших спортсменов мира с учетом изменений правил соревнований (ИМ, ИЖ).
9. Содержание соревновательной программы сильнейших спортсменов мира с учетом изменений правил соревнований (СП).

10. Содержание соревновательной программы сильнейших спортсменов мира с учетом изменений правил соревнований (ТР).
11. Содержание соревновательной программы сильнейших спортсменов мира с учетом изменений правил соревнований (ГР).
12. Содержание соревновательной программы сильнейших спортсменов мира с учетом изменений правил соревнований (AS).
13. Содержание соревновательной программы сильнейших спортсменов мира с учетом изменений правил соревнований (AD).
14. Содержание подготовки высококвалифицированного гимнаста спортивной аэробики в СП, ТР и ГР.
15. Особенности составления соревновательных программ в дисциплине ИМ, ИЖ.
16. Особенности составления соревновательных программ в дисциплине СП.
17. Особенности составления соревновательных программ в дисциплине ТР.
18. Особенности составления соревновательных программ в дисциплине ГР.
19. Особенности психологической подготовки спортсменов высокого класса в спортивной аэробике.
20. Особенности теоретической подготовки спортсменов высокого класса в спортивной аэробике.
21. Особенности тактической подготовки спортсменов высокого класса в спортивной аэробике.
22. Построение годичного плана тренировочного процесса (суть, основные требования, характеристики).
23. Перечислить микроциклы и дать им характеристику.
24. Перечислить макроциклы и дать им характеристику.
25. Перечислить мезоциклы и дать им характеристику.
26. Содержание плана-графика для группы ВСМ.
27. Учет индивидуальных особенностей спортсменов при составлении соревновательной программы для Солистов
28. Учет индивидуальных особенностей спортсменов при составлении соревновательной программы для Пар
29. Учет индивидуальных особенностей спортсменов при составлении соревновательной программы для Трио
30 Технология составления соревновательного упражнения (этапы).
31. Специальная подготовка (физическая, техническая, функциональная, музыкально-двигательная).
32. Особенности составления соревновательной программы для МС.
34. Особенности подбора акробатических упражнений в соревновательной программе МС.
35. Специальная подготовка (физическая, техническая, функциональная, музыкально-двигательная) для выполнения полуакробатических упражнений.
36. Учет индивидуальных особенностей спортсменов при составлении соревновательной программы для групп
37. Основные компоненты нагрузки в ИВС.
38. Отдых и восстановление в ИВС.
39. Планирование работы в ИВС (основные документы, их содержание).

Вопросы к экзамену

8 семестр – очно

1. Раскрыть понятия «актуальность исследований», «проблемная ситуация» на примере собственного научного исследования.
2. Научная новизна, теоретическая и практическая значимость – как результаты собственного научного исследования.
3. Обработка результатов исследования с использованием методов математической статистики.

4. Параметрические критерии определения достоверности различий в результатах научного исследования.
5. Непараметрические критерии определения достоверности различий в результатах научного исследования.
6. Корреляционный анализ – как метод научного исследования в ИВС.
7. Факторный анализ – как метод научного исследования в ИВС.
8.Требования к представлению фактического материала в квалификационной работе (таблицы, рисунки).
9. Требования к представлению выводов научного исследования в квалификационной работе.
10. Требования к представлению практических рекомендаций научного исследования в квалификационной работе.
11. Требования к представлению приложений в квалификационной работе.
12. Требования к составлению доклада к защите квалификационной работы.
13.Правила оформления иллюстративного материала к защите квалификационной работы.
14. Технология разработки презентации к защите квалификационной работы.
15. Значение и виды соревнований по спортивной аэробике.
16. Руководящая документация для проведения соревнований.
17. Рабочая документация для проведения соревнований.
18. Положение о соревновании по спортивной аэробике.
19. Форма заявки для проведения соревнований по спортивной аэробике.
20. Судейские записки и протоколы для проведения соревнований по спортивной аэробике.
21. Форма отчета о проведении соревнований по спортивной аэробике.
22. Этапы подготовки проведения соревнований по ИВС.
23. Проведение соревнований по ИВС (программа соревнований, жеребьевка, расчет времени на каждый поток и пр.).
24. Гимнастические праздники и выступления (история возникновения и развития, задачи).
25. Требования к массовым гимнастическим праздникам и выступлениям.
26. Средства и музыкальное сопровождение гимнастических праздников и выступлений.
27. Разработка программы проведения массового гимнастического праздника (выступления).
28. Составление сценария массового гимнастического праздника (выступления).
29. Основные компоненты (факторы) системы подготовки аэробистов в стране.
30. Система управления ИВС в мире.
31. Система управления ИВС в России.
32. Система управления ИВС в Санкт-Петербурге (своем городе).
33. Содержание и нормы сбалансированного питания гимнастов в ИВС.
34. Фармакологическое обеспечение подготовки гимнастов в ИВС.
35. Особенности режима дня и питания юных гимнастов, тренирующихся на этапе начальной подготовки в ИВС.
36. Особенности режима дня и питания гимнастов на тренировочном этапе
37. Особенности режима дня и питания гимнастов, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования в ИВС.
38. Особенности режима дня и питания гимнастов, тренирующихся на этапе высшего спортивного мастерства в ИВС.
39. Организация режима дня и питания занимающихся ИВС (на примере одного дня).
40. Способы оценки рационального веса тела спортсменов в ИВС.
41. Регулирование веса спортсменов в ИВС.
42. Требования к содержанию и режиму питания спортсменов в ИВС.

8 семестр - заочно

1. Содержание третьей главы выпускной квалификационной работы.
2. Описание и иллюстративный материал результатов анкетирования.

3. Описание и иллюстративный материал результатов педагогического наблюдения.
4. Описание и иллюстративный материал результатов тестирования.
5. Описание и иллюстративный материал результатов контрольного упражнения.
6. Описание методики (и т.п.) собственного исследования.
7. Описание и иллюстративный материал результатов экспертной оценки.
8. Содержание соревновательной композиции сильнейших спортсменов в дисциплине соло (ИМ).
9. Содержание соревновательной композиции сильнейших спортсменов в дисциплине СП.
10. Содержание соревновательной композиции сильнейших спортсменов в дисциплине ТР.
11. Содержание соревновательной композиции сильнейших спортсменов в дисциплине ГР.
12. Содержание соревновательной композиции сильнейших спортсменов в дисциплине AD.
13. Содержание соревновательной композиции сильнейших спортсменов в дисциплине AS.
14. Содержание соревновательной композиции сильнейших спортсменов в дисциплине соло (ИЖ).
15. Изменения в правилах соревнований по спортивной аэробике по разделу Артистичность (п.1 и2).
16. Изменения в правилах соревнований по спортивной аэробике по разделу Сложность.
17. Изменения в правилах соревнований по спортивной аэробике по разделу Исполнение.
18. Изменения в правилах соревнований по спортивной аэробике по разделу Артистичность (п.3-5).
19. Особенности построения тренировочных занятий по спортивной аэробике с гимнастами, тренирующимися на этапе совершенствования спортивного мастерства.
20. Особенности проведения подготовительной части тренировочного занятиями у гимнастов, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования
21. Особенности проведения основной части тренировочного занятиями у гимнастов, тренирующихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
22. Особенности проведения заключительной части тренировочного занятиями у гимнастов, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования
23. Особенности построения тренировочных занятий по спортивной аэробике с гимнастами, тренирующимися на этапе высшего спортивного мастерства.
24. Особенности проведения подготовительной части тренировочного занятиями у гимнастов, тренирующихся на этапе высшего спортивного мастерства.
25. Особенности проведения основной части тренировочного занятиями у гимнастов, тренирующихся на этапе высшего спортивного мастерства.
26. Особенности проведения заключительной части тренировочного занятиями у гимнастов, тренирующихся на этапе высшего спортивного мастерства.
27. Технология обучения модальным элементам структурной группа A
28. Технология обучения модальным элементам структурной группа B
29. Технология обучения модальным элементам структурной группа D
30. Технология обучения модальным элементам структурной группа C
31. Отличие профилирующих и модальных элементов
32. Технология обучения полуакробатическим элементам
33. Хореографическая подготовка высококвалифицированных спортсменов.
34. Соревновательная комбинация. Наиболее «выгодные» ракурсы для просмотра элементов.
35. Основные законы составления соревновательных упражнений.
36. Особенности подбора и компоновки музыкального сопровождения для постановки соревновательного упражнения.
37. Технология составления соревновательных упражнений (этапы).
38. Основные знания, умения и навыки постановщика соревновательных упражнений.
39. Специальная подготовка (физическая, техническая, функциональная, музыкально-двигательная) для выполнения полуакробатических упражнений.

40. Учет индивидуальных особенностей гимнастки для постановки соревновательных упражнений.
41. Особенности составления соревновательных упражнений для гимнасток различной квалификации.
42. Особенности составления соревновательных упражнений в дисциплине Соло
43. Особенности составления соревновательных упражнений в дисциплине СП
44. Особенности составления соревновательных упражнений в дисциплине ТР
45. Особенности составления соревновательных упражнений в дисциплине ГР
46. Особенности составления соревновательных упражнений в дисциплине AD и AS
47. Специальная подготовка (физическая, техническая, функциональная, музыкально-двигательная) для выполнения соревновательных упражнений в дисциплине СП и ТР
48. Характеристика функциональной и теоретической подготовки высококвалифицированных спортсменов.
49. Характеристика психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов.
50. Характеристика тактической подготовки высококвалифицированных спортсменов.

IX семестр (заочная форма обучения)

1. Раскрыть понятия «актуальность исследований», «проблемная ситуация» на примере собственного научного исследования.
2. Научная новизна, теоретическая и практическая значимость – как результаты собственного научного исследования.
3. Обработка результатов исследования с использованием методов математической статистики.
4. Параметрические критерии определения достоверности различий в результатах научного исследования.
5. Непараметрические критерии определения достоверности различий в результатах научного исследования.
6. Корреляционный анализ – как метод научного исследования в гимнастике.
7. Факторный анализ – как метод научного исследования в гимнастике.
8.Требования к представлению фактического материала в квалификационной работе (таблицы, рисунки).
9. Требования к представлению выводов научного исследования в квалификационной работе.
10. Требования к представлению практических рекомендаций научного исследования в квалификационной работе.
11. Требования к представлению приложений в квалификационной работе.
12. Требования к составлению доклада к защите квалификационной работы.
13.Правила оформления иллюстративного материала к защите квалификационной работы.
14. Технология разработки презентации к защите квалификационной работы.
15. Изменения в правилах соревнований по спортивной аэробике
23. Значение и виды соревнований по спортивной аэробике
24. Руководящая документация для проведения соревнований.
25. Рабочая документация для проведения соревнований.
26. Положение о соревновании по спортивной аэробике
27. Форма заявки для проведения соревнований по спортивной аэробике
28. Протоколы для проведения соревнований по спортивной аэробике
29. Форма отчета о проведении соревнований по спортивной аэробике
30. Этапы подготовки проведения соревнований по спортивной аэробике
31. Проведение соревнований по спортивной аэробике (программа соревнований, жеребьевка, расчет времени на каждый поток и пр.).
32. Гимнастические праздники и выступления (история возникновения и развития, задачи).
33. Требования к массовым гимнастическим праздникам и выступлениям.
34. Средства и музыкальное сопровождение гимнастических праздников и выступлений.
35. Разработка программы проведения массового гимнастического праздника (выступления).
36. Составление сценария массового гимнастического праздника (выступления).

37. Основные компоненты (факторы) системы подготовки гимнастов в стране.
38. Система управления спортивной аэробикой в мире.
39. Система управления спортивной аэробикой в России.
40. Система управления спортивной аэробикой в Санкт-Петербурге (своем городе).
41. Содержание и нормы сбалансированного питания гимнастов в спортивной аэробике
42. Фармакологическое обеспечение подготовки гимнастов в спортивной аэробике
43. Особенности режима дня и питания юных гимнастов, тренирующихся на этапе начальной подготовки в спортивной аэробике
44. Особенности режима дня и питания гимнастов, тренирующихся на этапе углубленной специализации в спортивной аэробике
45. Особенности режима дня и питания гимнастов, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования в спортивной аэробике
46. Особенности режима дня и питания гимнастов, тренирующихся на этапе высшего спортивного мастерства в спортивной аэробике
47. Организация режима дня и питания занимающихся спортивной аэробикой (на примере одного дня).
48. Способы оценки рационального веса тела гимнастов в спортивной аэробике
49. Регулирование веса гимнастов в спортивной аэробике
50. Требования к содержанию и режиму питания гимнастов в спортивной аэробике

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:
30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.
28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно
25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может

конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа (6 семестр) – письменная работа

Отбор детей для занятий ИВС (критерии, тестирование, основные положения, которые необходимо учитывать при отборе)

Контрольная работа (7 семестр) – Анализ выступлений высококвалифицированных спортсменов по различным дисциплинам (оценка выступлений, определение наиболее частых ошибок и причины их возникновения)

Контрольная работа (8 семестр) – конспект ТЗ для гимнастов, тренирующихся на этапе ССМ.

Контрольная работа (9 семестр) – конспект ТЗ для гимнастов, тренирующихся на этапе ВСМ.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На

отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке к опросу

1. Подготовка к устному опросу по теме лекций (ТК1): «Подготовка гимнастов высокой квалификации как многолетний управляемый процесс» «Отбор детей для занятий спортивной аэробикой (критерии, тестирование, основные положения, которые необходимо учитывать при отборе)» -. **(ТК 1) (5-10 баллов) – 6 семестр**

Вопросы к устному опросу:

1. Раскрыть понятия: спортивный отбор и ориентация в спортивной аэробике. Назвать основные задачи отбора и ориентации.

2.Перечислить и раскрыть виды отбора в спортивную аэробику (указать их отличительные признаки).

3. Раскрыть основные факторы учета и контроля при отборе.

4. Дать характеристику начального отбора в спортивной аэробике.

5. Перечислить и пояснить методические основы начального отбора.

6. Перечислить и пояснить методические особенности специализированного отбора.

7. Раскрыть педагогические методы тестирования способностей юных гимнастов.

8. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап начальной подготовки юных гимнастов.

9. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап начальной специализированной подготовки юных гимнастов.

10. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап углубленной специализации гимнастов.

11. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап спортивного совершенствования гимнастов.

12. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап высшего спортивного мастерства гимнастов.

13. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Этап завершения спортивной карьеры гимнастов.

14. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной аэробике. Организация учебно-тренировочных сборов гимнастов.

2. Подготовка к устному опросу по теме лекций: «Нагрузка, отдых и восстановление ние в спортивной гимнастике». «Планирование работы в спортивной аэробике. Изучение госстандартов: тренера» «Составление плана-графика тренировочного процесса» **(ТК 1) (3-10 баллов) – 7 семестр**

Студент готовиться к устному опросу по ниже перечисленным вопросам.

Вопросы к устному опросу:

1. Дать характеристику макро -, мезо - , микроциклам подготовки в спортивной аэробике.

2. Охарактеризовать основные показатели нагрузки в спортивной аэробике: объем и интенсивность.

3. Компоненты нагрузки в спортивной аэробике (объем нагрузки).

4. Компоненты нагрузки в спортивной аэробике (интенсивность нагрузки).

5. Отдых в спортивной аэробике

6. Восстановление после нагрузок в спортивной аэробике
7. Особенности нагрузки в подготовительном периоде.
8. Особенности нагрузки в соревновательном периоде.
9. Особенности нагрузки в переходном периоде.
10. Планирование работы в спортивной аэробике (основные документы).
11. Содержание текущего планирования в спортивной аэробике
12. Содержание оперативного планирования в спортивной аэробике
13. Содержание перспективного планирования в спортивной аэробике
14. План-график учебно-тренировочного процесса для групп НП.
15. План-график учебно-тренировочного процесса для групп УТ.
16. План-график учебно-тренировочного процесса для групп СС.
17. Особенности планирования подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

Методические указания по выполнению ситуационной задачи (кейса)

Ситуация (кейс) представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу (кейс) и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи (кейс) можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ, СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Ст. преподаватель Голиков В.И.

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина **Б1.О.ДВ.01.03** изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств,	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее

	средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления	оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых тех-

	спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	нологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;

	ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		-						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися	**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:										
Занятия лекционного типа							-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)	54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет,	21						4	4	4	9

дифференцированный зачет, экзамен)											
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Основные положения федерального стандарта по виду спорта: Спортивный туризм	.. Методическое обеспечение соревнований по технике туризма среди различных возрастных групп и различного уровня квалификации.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами
2.	Структура и содержание правил соревнований по спортивному туризму в дисциплинах: «Дистанция» и «Маршруты» Классификационные требования	Регламентация проведения массовых туристских мероприятий. Необходимая документация. Меры по обеспечению безопасности	
3.	Методы и средства тренировки в спортивном туризме	Организация учебно-тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и уровня из спортивной квалификации в спортивном ориентировании .	
4.	Структура и содержание федерального стандарта по виду спорта: Спортивное ориентирование. Виды спортивных дисциплин, по которым проводятся чемпионаты России	Система подготовки в спортивном ориентировании. Этапы многолетней спортивной тренировки. Цели, средства, результаты на каждом из этапов спортивной подготовки. Контрольные нормативы по физической и технической подготовки на каждом из этапов многолетней подготовки.	
5.	Структура и содержание правил соревнований по спортивному ориентированию бегом, на лыжах и на велосипедах	Регламентация проведения массовых туристских мероприятий. Необходимая документация. Меры по обеспечению безопасности	

	Классификационные требования.		связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном
6.	Методы и средства тренировки в спортивном ориентировании в целях формирования готовности к выступлению в главных соревнованиях спортивного сезона	Организация учебно-тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и уровня из спортивной квалификации в спортивном ориентировании .	
7.	Структура и содержание федерального стандарта по виду спорта: Спортивное скалолазание. Виды спортивных дисциплин, по которым проводятся чемпионаты России.	Система подготовки в спортивном скалолазании. Этапы многолетней спортивной тренировки. Цели, средства, результаты на каждом из этапов спортивной подготовки. Контрольные нормативы по физической и технической подготовки на каждом из этапов многолетней подготовки.	
8.	Структура и содержание правил соревнований по спортивному скалолазанию Классификационные требования.	Регламентация проведения массовых туристских мероприятий. Необходимая документация. Меры по обеспечению безопасности	
9.	Методы и средства тренировки в спортивном скалолазании	Организация учебно-тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и уровня из спортивной квалификации в спортивном скалолазании.	

			формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистан-

			ционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и

			анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
	6 семестр	
1	ПЗ-1, Основные положения федерального стандарта по виду спорта: Спортивный туризм	2
1	ПЗ-2 Основные положения федерального стандарта по виду спорта: Спортивный туризм	2
1	ПЗ-3. Дисциплины, изучаемые в рамках программы спортивного туризма и их характеристика	2
1	ПЗ-4 Дисциплины, изучаемые в рамках программы спортивного туризма и их характеристика	2
1	ПЗ-5 Характеристика этапов развития спортивного туризма	2
1	ПЗ-6 Характеристика этапов развития спортивного туризма	2
1	ПЗ-7 Современная организационная структура управления видом спорта.	2
1	ПЗ-8 Современная организационная структура управления видом спорта.	2
1	ПЗ-9 Основные направления деятельности в спортивном туризме.	2
1	ПЗ-10 Основные направления деятельности в спортивном туризме.	2
1	ПЗ-11 Спортивные дисциплины, изучаемые по программе спортивного туризма	2
1	ПЗ-12 Особенности проведения соревнований в дисциплине «Дистанция» **Текущий контроль 1 Опрос**	2
1	ПЗ-13 Материальное обеспечение соревнований в зависимости от класса дистанции и вида соревнований	2
1	ПЗ-14 Меры обеспечения безопасности при проведении соревнований в дисциплине дистанции	2
1	ПЗ-15 Виды путешествий, предусмотренных правилами соревнований по туризму в дисциплине «Маршруты»	2
1	ПЗ-16 Виды путешествий, предусмотренных правилами соревнований по туризму в дисциплине «Маршруты»	2
1	ПЗ-17 Виды путешествий, предусмотренных правилами соревнований по туризму в дисциплине «Маршруты»	2

1	ПЗ-18 Организация учебно-тренировочного процесса в дисциплине дистанции	2
1	ПЗ-19 Организация учебно-тренировочного процесса в дисциплине дистанции **Текущий контроль 2**	2
2	ПЗ-20. Структура и содержание правил соревнований по спортивному туризму в дисциплинах: «Дистанция»	2
2	ПЗ-21 . Структура и содержание правил соревнований по спортивному туризму в дисциплине: «Маршруты»	2
2	ПЗ-22 Разрядные требования.	2
2	ПЗ-23 Особенности проведения спортивных путешествий по водным видам туризма	2
2	ПЗ-24 Особенности проведения спортивных путешествий по пешеходному туризму	2
2	ПЗ-25 Особенности проведения спортивных путешествий по горному туризму.	2
2	ПЗ-26 Особенности проведения спортивных путешествий по лыжному туризму **Текущий контроль 2 опрос**	2
2	ПЗ-27 Обеспечение безопасности при проведении спортивных походов	2
2	ПЗ-28 Обеспечение безопасности при проведении спортивных походов	2
2	ПЗ-29. Правила соревнований по видам спортивного ориентирования	2
2	ПЗ-30. Правила соревнований по видам спортивного ориентирования	2
2	ПЗ-31. Правила оформления спортивных путешествий	2
2	ПЗ-32. Особенности проведения соревнований по видам спортивного ориентирования на лыжах и велосипедах	2
2	ПЗ-33 Оформление маршрутных документов	2
2	ПЗ-34 Особенности проведения соревнований по спортивному туризму	2
2	ПЗ-35 Маршрутно-квалификационные комиссии и их полномочия	2
2	ПЗ-36 **Текущий контроль 3. Опрос**	2
3	ПЗ-37 Методы и средства тренировки в дисциплинах «Дистанция»	2
3	ПЗ-38 Методы и средства тренировки в дисциплинах «Дистанция»	2
3	ПЗ-39 Организация учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме	2
3	ПЗ-40 Учет индивидуальных особенностей спортсменов при организации тренировочного процесса **Текущий контроль 4 опрос**	2
3	ПЗ-41 Организация учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки	2
3	ПЗ-42 Организация учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки	2
3	ПЗ-43 Планирование и периодизация тренировочного процесса в группах начальной подготовки	2
3	ПЗ-44 Особенности преодоления естественных препятствий в туристских путешествиях.	2

	Текущий контроль5 Опрос	
3	ПЗ-45. Планирование дистанций по спортивному туризму для различных категорий участников	2
3	ПЗ-46 Особенности постановки дистанций по технике туризма в различных видах туризма.	2
3	ПЗ-47 Особенности постановки дистанций по технике лыжного туризма.	2
3	ПЗ-48 Планирование дистанций для соревнований по ориентированию на лыжах.	2
3	ПЗ-49 Правила работы со страховочными веревками.	2
3	ПЗ-50 Виды и назначение узлов	2
3	ПЗ-51. Анализ ошибок при работе с веревками	2
3	ПЗ-52. Обеспечение страховки при работе с веревками	2
3	ПЗ-53. Обеспечение страховки при работе с веревками	2
3	ПЗ-54 Требования к экипировке туристов в различных видах туризма	2
3	ПЗ-55 **Рубежный контроль кафедры**	2
	Итого 6 семестр	110 часов
	7 семестр	
4	ПЗ-1 Структура и содержание федерального стандарта по виду спорта: Спортивное ориентирование.	2
4	ПЗ-2 Виды спортивных дисциплин, по которым проводятся чемпионаты России	2
4	ПЗ-3-6 Этапы многолетней спортивной тренировки. Цели, средства, результаты на каждом из этапов спортивной подготовки.	8
4	ПЗ-7 Контрольные нормативы по физической и технической подготовке на каждом из этапов многолетней подготовки.	2
4	ПЗ-8-9 Развитие скорости бега по пересеченной местности **Текущий контроль 1 Опрос**	4
4	ПЗ-10-14 Методы совершенствования техники бега по пересеченной местности видах туризма.	10
4	ПЗ-15-16 Формирование навыков ориентирования на местности в группах начальной подготовки **Текущий контроль 2 опрос**	4
4	ПЗ-17 Практика работы с часами с монитором сердечного ритма	2
4	ПЗ-18 Основные методы формирования аэробной выносливости у ориентировщиков	2
5	ПЗ-19-20 . Структура и содержание правил соревнований по спортивному ориентированию бегом, на лыжах и на велосипедах	4
5	ПЗ-21 Разрядные требования в спортивном ориентировании.	2
5	ПЗ-22-23 Организация и методика проведения учебно-тренировочных сборов.	4
5	ПЗ-24-25 Система международных и российских соревнований по спортивному ориентированию	4
5	ПЗ-26-27 Международные соревнования	4
5	ПЗ-28-29 Региональные соревнования	4
5	ПЗ-30 **Текущий контроль 3**	2
5	ПЗ-31 Организация массовых многодневных соревнований по спортивному ориентированию	2
5	ПЗ-32. Организация массовых многодневных соревнований по	2

	спортивному ориентированию	
6	ПЗ-33-34 Методы и средства тренировки в спортивном ориентировании **Текущий контроль 4 опрос**	4
6	ПЗ-35 Планирование подготовки квалифицированных спортсменов в спорте высших достижений в спортивном ориентировании.	2
6	ПЗ-36 Формирования готовности спортсменов к выступлению в главных соревнованиях спортивного сезона	2
6	ПЗ-37 Организация учебно-тренировочных сборов разного назначения	2
6	ПЗ-38 Применение инновационных технологий при организации тренировочного процесса.	2
6	ПЗ-39 **Текущий контроль 5 опрос**	2
6	ПЗ-40 Совершенствование техники бега в различных ландшафтных зонах	2
6	ПЗ-41 Совершенствование техники бега в различных ландшафтных зонах	2
6	ПЗ-42. Совершенствование техники бега в различных ландшафтных зонах	2
6	ПЗ-43 **Рубежный контроль кафедры**	2
	Итого 7 семестр	86 часов
	8 семестр	
7	ПЗ-1-2 Виды спортивных дисциплин, по которым проводятся чемпионаты России.	4
3	ПЗ-3-5 Организация учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме	6
3	ПЗ-6-7 Планирование дистанций по спортивному туризму для различных категорий участников.	4
7	ПЗ-8 . Цели, средства, результаты на каждом из этапов спортивной подготовки	2
7	ПЗ-9 . Контрольные нормативы по физической и технической подготовке на каждом из этапов многолетней подготовки.	2
7	ПЗ-10 **Текущий контроль1 Опрос**	2
7	ПЗ-11 Участие в соревнованиях по спортивному туризму	2
7	ПЗ-12 Участие в соревнованиях по спортивному туризму	2
7	ПЗ-13 Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	2
7	ПЗ-14 Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	2
7	ПЗ-15 **Текущий контроль 2 Опрос**	2
8	ПЗ-16 Структура и содержание правил соревнований по спортивному туризму.	2
8	ПЗ-17. Структура и содержание правил соревнований по спортивному ориентированию.	2
8	ПЗ-18 Виды соревнований по спортивному туризму.	2
8	ПЗ-19 Особенности соревнований в дисциплине «маршруты».	2
8	ПЗ-20 Методы преодоления трассы в дисциплине «маршруты»	2
8	ПЗ-21 Методы тренировки к дисциплине «маршруты»	2
8	ПЗ-22 Особенности соревнований в дисциплине «дистанция»	2
8	ПЗ-23 Методы преодоления трассы в дисциплине «дистанция»	2

8	ПЗ-24 Методы тренировки к дисциплине «дистанция»	2
8	ПЗ-25-26 Упражнения на развитие силовой выносливости рук	4
8	ПЗ-27-28 Упражнения на развитие координационных способностей	4
8	ПЗ-29-30 Упражнения на развитие гибкости	4
9	ПЗ-31-32 Виды соревнований в естественных условиях и закрытых помещениях. Судейские службы и их обязанности.	4
9	ПЗ-33 Спортивные дисциплины в соответствии с «Единым классификатором» **Текущий контроль 3 Опрос**	2
9	ПЗ-34 Правила соревнований	2
9	ПЗ-35 Нормативные документы, необходимые для проведения соревнований **Текущий контроль 5. Опрос**	2
9	ПЗ- 36 Упражнения для формирования навыков на начальном этапе подготовки	2
9	ПЗ-37 Упражнения для совершенствования навыков на этапе спортивной подготовки	2
9	ПЗ-38 Развивающие упражнения на этапе спортивного совершенствования	2
9	ПЗ-39 Специальные упражнения на этапе высшего спортивного мастерства	2
9	ПЗ-40 Специальные упражнения на этапе высшего спортивного мастерства	2
9	ПЗ-41 Специальные упражнения на этапе высшего спортивного мастерства	2
9	ПЗ-42 Специальные упражнения на этапе высшего спортивного мастерства	2
9	ПЗ-43 **Рубежный контроль кафедры**	2
	Итого 8 семестр	86 час

ЗАОЧНАЯ ФОРМА

СЕМИНАРЫ

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1	Семинар №1. Место и значение спортивного туризма в системе физической культуры. Дисциплины, изучаемые в рамках программы спортивного туризма и их характеристика. Характеристика этапов развития.	2
1	Семинар №2 Современная организационная структура управления видом спорта. Основные направления деятельности в спортивном туризме	2
2	Семинар №3. Виды соревнований по туризму, по которым присваиваются спортивные разряды и звания	2
2	Семинар №4 Правила соревнований по технике Правила соревнований по технике туризма.	2
3	Семинар №5 Особенности организации спортивных путешествий в различных регионах страны туризма.	2
3	Семинар №6 Особенности проведения соревнований по видам туризма и содержание правил соревнований..	2
4	Семинар №7 Система подготовки в спортивном ориентировании. Этапы многолетней спортивной тренировки. Цели, сред-	2

	ства, результаты на каждом из этапов спортивной подготовки.	
4	Семинар №8 Контрольные нормативы по физической и технической подготовке на каждом из этапов многолетней подготовки.	2
4	Семинар №9 Структура спортивной подготовки в спортивном ориентировании	2
5	Семинар №10 Техническое и материальное обеспечение участников соревнований.	2
5	Семинар №11 Система соревнований по спортивному ориентированию. Судейство соревнований	2
5	Семинар №12 Виды соревнований по спортивному ориентированию	2
6	Семинар №13 Организация учебно-тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и уровня из спортивной квалификации в спортивном ориентировании .	2
6	Семинар №14 *(вопросы для обсуждения)* Судейство соревнований	2
6	Семинар №15 *(вопросы для обсуждения)* Актуальные проблемы спортивного ориентирования как массового вида спорта.	2
7	Семинар 16 *(вопросы для обсуждения)* Система подготовки в спортивном скалолазании. Этапы многолетней спортивной тренировки. Цели, средства, результаты на каждом из этапов спортивной подготовки.	2
7	Семинар № 17 Контрольные нормативы по физической и технической подготовки на каждом из этапов многолетней подготовки.	2
7	Семинар №18. Этапы многолетней спортивной тренировки в спортивном скалолазании	2
8	Семинар № 19 *(вопросы для обсуждения)* Организация учебно-тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и уровня из спортивной квалификации в спортивном скалолазании.	2
8	Семинар №20 Формирование в процессе занятий спортивным скалолазанием потребности в здоровом образе жизни	2
8	Семинар№21 Судейство соревнований по спортивному скалолазанию	2
8	Семинар №22 Судейские службы и их обязанности	2
8	Семинар №23 Виды соревнований по спортивному скалолазанию	2
9	Семинар №24 Методы и средства тренировки в спортивном скалолазании	2
9	Семинар №25 Методы тренировки в дисциплине «болдеринг»	2
9	Семинар №26 Методы тренировки в дисциплине «на технику»	2
9	Семинар №27 Методы тренировки в дисциплине «на скорость»	2
9	Семинар №28 Контрольные нормативы в скалолазании	2
	Итого	56 час

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва : Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099
2. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2017. – 113 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 329 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07355-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453717
4. Никитин, А.А. Технологии спортивной тренировки в неолимпийских видах спорта: организация и содержание спортивной подготовки по дартс [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Никитин, Г.В. Никитина. - СПб. : [б. и.], 2018. – 134 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/465848
6. Туризм и спортивное ориентирование: курс лекций : учебное пособие / авт.-сост. К.Г. Зеленский, А.В. Абрамов, Д.Н. Безлепкин ; Министерство науки и высшего образования РФ и др. - Ставрополь : СКФУ, 2018. - 132 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562693
7. Урвачев, А.А. Теория и методика избранного вида спорта (бильярд) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Урвачев. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 115 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Абаев, В.А. Применение системного подхода в спортивном ориентировании [Текст] : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 - Педагогика / В.А. Абаев, С.А. Казанцев, В.К. Шеманаев; Министерство образования и науки, Федеральное агентство по образованию ; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена ; под общ. ред. Г. Н. Пономарева. - Санкт-Петербург : [РГПУ им. А. И. Герцена : Копи-Р Групп], 2013. - 119 с. : ил.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения [Текст] : учебник к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы ВПО по дисциплине "Физическая культура" / И.С. Барчуков. - Москва : Кнорус, 2014. - 297 с. : ил.
3. Виды и тенденции развития туризма : учебное пособие / В.А. Назаркина, Ю.О. Владыкина, Е.Ю. Воротникова и др. ; под общ. ред. Б.И. Штейнгольца ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск : НГТУ, 2014. - 235 с. : схем., граф. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7782-2437-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436302

4. Дубатовкин, В.И. Дартс в практике преподавания физической культуры [Текст] : учебное пособие / В.И. Дубатовкин, Н.А. Березинская; [под общ. ред. Г. В. Барчуковой]. - Москва : ТВТ Дивизион, 2015. - 126 с.: ил.
5. Завьялова, Т.П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду [Текст] : учебное пособие для академического бакалавриата : для студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Т.П. Завьялова; Тюменский государственный университет. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 227, [1] с. : ил.
6. Казанцев, С.А Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 - "Физическая культура" / С.А. Казанцев. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. – 188 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование. Теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / С.А. Казанцев. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 179 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
8. Константинов, Ю.С. Методика обучения: уроки ориентирования [Текст] : учебное пособие для вузов / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения ; Федерация спортивного ориентирования России. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 328, [1] с. : ил.
9. Лошаков, А.Л. Азбука бильярда [Текст] : [учебное пособие] / А.Л. Лошаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Центрполиграф, [2014]. - 280 с. : ил.
10. Специальные виды туристской деятельности. Профессионально-прикладной туризм в физической культуре студентов [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 080502 "Экономика и управление на предприятии туризма" / В.И. Григорьев [и др.]; Балт. акад. туризма и предпринимательства, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; [под ред. Ю. Н. Федотова, Е. И. Богданова]. - СПб. : [Копи-Р], 2010. - 505 [6] с. : ил.
11. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. - Москва : Спорт, 2016. - 385 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-18-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/

- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Методический кабинет кафедры теории неолимпийских видов спорта (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (3 этаж, нежилое помещение №12) – Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; скамья-6 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Помещение для проведения практических занятий Спортивный зал неолимпийских видов спорта** (3 этаж, нежилое помещение №12) – Оборудование: Тир электронный лазерный "РУБИН" ИЛТ-110 "ГТО"-1шт., винтовка пневмоническая спортивная МР532-

1шт., стол русский 12ф в комплекте (бильярдный)-2шт., шары (пул)-4набора, кий-12шт., мишень для дартса-6шт., дротики-12 комплектов, русские шашки-8шт., шахматы-6шт.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компе-тенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий

	занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном	и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсме-

	формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	ном или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном

	оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (Спортивный туризм, спортивное ориентирование)

Кафедра: Теории и методики НВС

Курс 3 семестр 6

Форма обучения: **очное** (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость (балл)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/ макс	Накопительная стоим. (балл)	Кол-во часов самост. раб. на подгот. к видам контроля
		6 семестр			

1	1	*Практическое занятие (ПЗ)*. Методическое обеспечение соревнований по технике туризма среди различных возрастных групп и различного уровня квалификации		2.0	
2		*ПЗ*. Регламентация проведения массовых туристских мероприятий. Необходимая документация. Меры по обеспечению безопасности		2.0	
3		*Семинарское занятие (СЗ)*. Определение сущности двигательной активности на открытом воздухе в зимнее и летнее время года и формирование ее средствами спортивного туризма, ориентирования, скалолазания..		2.0	
4		*СЗ.* Основные психофизиологические качества, формируемые у людей в процессе занятий видами спорта: спортивный туризм, спортивное ориентирование Повышение уровня спортивной квалификации.		2.0	
5		*СЗ.* Методическое обеспечение соревнований по технике туризма среди различных возрастных групп и различного уровня квалификации..		2.0	
6		*ПЗ.* Основные положения федерального стандарта по виду спорта: Спортивный туризм ТК-1	2/5	7.0	
7		*ПЗ*. Основные положения федерального стандарта по виду спорта		7.0	
8		*ПЗ*. Дисциплины, изучаемые в рамках программы спортивного туризма и их характеристика		7.0	
9		*ПЗ*. Дисциплины, изучаемые в рамках программы спортивного туризма и их характеристика		7.0	
10		*ПЗ*. Характеристика этапов развития спортивного туризма		7.0	
11		*ПЗ*. Современная организационная структура управления видом спорта.		7.0	
12		*ПЗ*. Основные направления деятельности в спортивном туризме.			
13		*ПЗ*. Спортивные дисциплины, изучаемые по программе спортивного туризма		7.0	
14		*ПЗ*. Особенности проведения соревнований в дисциплине «Дистанция» **ТК-2**	2/5	13.0	
15	1	*ПЗ*. Материальное обеспечение соревнований в зависимости от класса дистанции и вида соревнований		14.0	
16		*ПЗ*. Меры обеспечения безопасности при проведении соревнований в дисциплине дистанции		14.0	
17	1	*ПЗ*. Виды путешествий, предусмотренных		15.0	

		правилами соревнований по туризму в дисциплине «Маршруты»			
18		*ПЗ*. Виды путешествий, предусмотренных правилами соревнований по туризму в дисциплине «Маршруты»		15.0	
19		*ПЗ*. Меры обеспечения безопасности при проведении соревнований в дисциплине дистанции. Виды путешествий, предусмотренных правилами соревнований по туризму в дисциплине «Маршруты» **ТК-3**	2/5	20.0	
20	1	*ПЗ*. Организация учебно-тренировочного процесса в дисциплине дистанции		21.0	
21		*ПЗ*. Организация учебно-тренировочного процесса в дисциплине дистанции		21.0	
22	1	*ПЗ*. Структура и содержание правил соревнований по спортивному туризму в дисциплинах: «Дистанция»		22.0	
23		*ПЗ*. Структура и содержание правил соревнований по спортивному туризму в дисциплине: «Маршруты» **ТК-4**	2/5	27.0	
24		*ПЗ*. Разрядные требования.		27.0	
25	1	*ПЗ*. Особенности проведения спортивных путешествий по водным видам туризма		28.0	
26		*ПЗ*. Особенности проведения спортивных путешествий по пешеходному туризму		28.0	
27		*ПЗ*. Особенности проведения спортивных путешествий по горному туризму. ТК-5	4/10	38.0	
28	1	*ПЗ*. Особенности проведения спортивных путешествий по лыжному туризму		39.0	
29		*ПЗ*. Обеспечение безопасности при проведении спортивных походов		39.0	
30		*ПЗ*. Обеспечение безопасности при проведении спортивных походов		39.0	
31		*ПЗ*. Правила соревнований по видам спортивного ориентирования		39.0	
32		*ПЗ*. Правила оформления спортивных путешествий		39.0	
33		*ПЗ*. Особенности проведения соревнований видам спортивного ориентирования на лыжах и велосипедах		39.0	
34		*ПЗ*. Оформление маршрутных документов. **ТК-6**	3/10	50.0	
35	1	*ПЗ*. Особенности проведения соревнований по спортивному ориентированию		50.0	
36		*ПЗ*. Маршрутно-квалификационные комиссии и их полномочия		50.0	
37		*ПЗ*. Маршрутно-квалификационные комиссии и их полномочия		50.0	
38		*ПЗ*. Методы и средства тренировки в дисциплинах «Дистанция»		50.0	
39		*ПЗ*. Методы и средства тренировки в дис-		50.0	

		циплинах «Дистанция»			
40		*ПЗ*. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме		50.0	
41		*ПЗ*. Учет индивидуальных особенностей спортсменов при организации тренировочного процесса		50.0	
42		*ПЗ*. Организация учебно-тренировочного процесса группах начальной подготовки		50.0	
43		*ПЗ*. Планирование и периодизация тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования		50.0	
44		*ПЗ*. Особенности преодоления естественных препятствий в туристских путешествиях.		50.0	
45		*ПЗ*. Планирование дистанций по спортивному туризму для различных категорий участников		50.0	
46		*ПЗ*. Особенности постановки дистанций по технике туризма в различных видах туризма.		50.0	
47		*ПЗ*. Особенности постановки дистанций по технике лыжного туризма.		50.0	
48		*ПЗ*. Планирование дистанций для соревнований по ориентированию на лыжах.		50.0	
49		*ПЗ*. Правила работы со страховочными веревками.		50.0	
50		*ПЗ*. Виды и назначение узлов		50.0	
51		*ПЗ*. Анализ ошибок при работе с веревками		50.0	
52		*ПЗ*. Обеспечение страховки при работе с веревками		50.0	
53		*ПЗ*. Требования к экипировке туристов в различных видах туризма		50.0	
54		***ПЗ*. Рубежный контроль №1 Опрос**	2/10	60.0	
		Рубежный контроль №2(тестирование)	5/10	70.0	
Промежуточный контроль (зачет) обязателен			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**36**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (Спортивный туризм, спортивное ориентирование)

Кафедра: Теории и методики НВС

Курс 4 семестр 7

Форма обучения: **очное** (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость (балл)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/ макс	Накопительная стоим. (балл)	Кол-во часов самост. раб. на подгот. к видам контроля
		7 семестр			
1	1	*Практическое занятие (ПЗ).* Структура и содержание федерального стандарта по виду спорта: Спортивное ориентирование.		2.0	16
2		*ПЗ.* Виды спортивных дисциплин, по которым проводятся чемпионаты России		3.0	
3		*ПЗ.* Этапы многолетней спортивной тренировки. Цели, средства, результаты на каждом из этапов спортивной подготовки.		3.0	
4		*ПЗ.* Контрольные нормативы по физической и технической подготовке на каждом из этапов многолетней подготовки.		3.0	
5		*ПЗ.* Развитие скорости бега по пересеченной местности		3.0	
6		*ПЗ.* Методы совершенствования техники бега по пересеченной местности видах туризма.		3.0	
7		*ПЗ.* Формирование навыков ориентирования на местности в группах начальной подготовки		3.0	
8		*ПЗ.* Практика работы с часами с монитором сердечного ритма		3.0	
9		*ПЗ.* Основные методы формирования аэробной выносливости у ориентировщиков		3.0	
10		*ПЗ.* Структура и содержание правил соревнований по спортивному ориентированию бегом, на лыжах и на велосипедах		4.0	20
11	1	*ПЗ.* Разрядные требования в спортивном ориентировании. ТК-1	1/5	9.0	
12		*ПЗ.* Организация и методика проведения учебно-тренировочных сборов.		10.0	
13		*ПЗ.* Система международных и российских соревнований по спортивному ори-		10.0	

		ентированию			
14		*ПЗ.* Международные соревнования		10.0	
15		*ПЗ.* Региональные соревнования		11.0	
16		*ПЗ.* Региональные соревнования			
17		*ПЗ.* Организация массовых многодневных соревнований по спортивному ориентированию		11.0	
18		*ПЗ.* Организация массовых многодневных соревнований по спортивному ориентированию **ТК-2**	3/10	21.0	
19		*ПЗ.* Методы и средства тренировки в спортивном ориентировании		21.0	
20	1	*ПЗ.* Планирование подготовки квалифицированных спортсменов в спорте высших достижений в спортивном ориентировании.		21.0	
21		*ПЗ.* Формирования готовности спортсменов к выступлению в главных соревнованиях спортивного сезона **ТК-3**	3/10	31.0	
22	1	*ПЗ.* Организация учебно-тренировочных сборов разного назначения		32.0	20
23		*ПЗ.* Применение инновационных технологий при организации тренировочного процесса.		32.0	
24		*ПЗ.* Применение инновационных технологий при организации тренировочного процесса		32.0	
25		*ПЗ.* Совершенствование техники бега в различных ландшафтных зонах **ТК-4**	3/10	42.0	
26	1	*ПЗ.* Совершенствование техники бега в различных ландшафтных зонах		43.0	
27		*ПЗ.* Совершенствование техники бега в различных ландшафтных зонах		43.0	
28		**Рубежный контроль кафедры**	2/10	60.0	
		Рубежный контроль (тестирование)	5/10	70.0	
		Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) обязателен	22/30	100	
		Итоговая сумма баллов за 7 семестр	50/100	100	56 часов

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (Спортивный туризм, спортивное ориентирование)

Кафедра: Теории и методики НВС

Курс 4 семестр 8 Форма обучения: **очное**

№ занятия	Посещае-	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/	Накопи-тель-	Кол-во часов самост.

	мость (балл)		макс	ная стоим. (балл)	раб. на подгот. к видам контроля
		8 семестр			
1	1	*Практическое занятие (ПЗ).* Структура и содержание федерального стандарта по виду спорта: Спортивное ориентирование		2.0	4
2		*ПЗ.* Виды спортивных дисциплин, по которым проводятся чемпионаты России.		2.0	4
3		*ПЗ.* Система подготовки в спортивном ориентировании. Этапы многолетней спортивной тренировки		2.0	4
4		*ПЗ.* Цели, средства, результаты на каждом из этапов спортивной подготовки		2.0	4
5		*ПЗ.* Контрольные нормативы по физической и технической подготовке на каждом из этапов многолетней подготовки.		2.0	4
6		*ПЗ.* **ТК-1. Опрос**	2/5	7.0	4
7		*ПЗ.* Тренировка на полигоне		7.0	
8		*ПЗ.* Тренировка на полигоне		7.0	
9		*ПЗ.* Тренировка на полигоне		7.0	
10		*ПЗ.* Тренировка на полигоне		7.0	
11		*ПЗ.* Участие в соревнованиях по ориентированию		7.0	
12		*ПЗ.* Участие в соревнованиях по ориентированию			
13		*ПЗ.* Участие в соревнованиях по ориентированию		7.0	
14		*ПЗ.* Участие в соревнованиях по ориентированию **ТК-2**	2/5	13.0	
15	1	*ПЗ.* Участие в соревнованиях по ориентированию		14.0	4
16		*ПЗ.* Структура и содержание правил соревнований по спортивному ориентированию		14.0	4
17	1	*ПЗ.* Разрядные требования		15.0	4
18		*ПЗ.* Виды соревнований по спортивному ориентированию		15.0	
19		*ПЗ.* Особенности соревнований в дисциплине «спринт». **ТК-3**	2/5	20.0	
20	1	*ПЗ.* Методы преодоления трассы в дисциплине «спринт»		21.0	
21		*ПЗ.* Методы тренировки к дисциплине «спринт»		21.0	
22	1	*ПЗ.* Особенности соревнований в дисциплине «лонг»		22.0	
23		*ПЗ.* Методы преодоления трассы в дисциплине «лонг» **ТК-4**	2/5	27.0	
24		*ПЗ.* Методы тренировки к дисциплине «лонг»		27.0	

25	1	*ПЗ.* Особенности соревнований в дисциплине «лонг»		28.0	
26		*ПЗ.* Методы преодоления трассы в дисциплине « лонг»		28.0	
27		*ПЗ.* Методы тренировки к дисциплине «мидл» **ТК-5**	4/10	38.0	
28	1	*ПЗ.* Упражнения на развитие силовой выносливости		39.0	
29		*ПЗ.* Упражнения на развитие координационных способностей		39.0	
30		*ПЗ.* Упражнения на развитие координационных способностей		39.0	
31		*ПЗ.* Виды соревнований в естественных условиях и закрытых помещениях. Судейские службы и их обязанности.		39.0	
32		*ПЗ.* Виды соревнований по спортивному ориентированию		39.0	
33		*ПЗ.* Спортивные дисциплины в соответствии с «Единым классификатором»		39.0	
34		*ПЗ.* Правила соревнований **ТК-6**	3/10	50.0	
35	1	*ПЗ.* Нормативные документы, необходимые для проведения соревнований		50.0	
36		*ПЗ.* Упражнения для формирования навыков на начальном этапе подготовки		50.0	
37		*ПЗ.* Упражнения для совершенствования навыков на этапе спортивной подготовки		50.0	
38		*ПЗ.* Развивающие упражнения на этапе спортивного совершенствования		50.0	
39		*ПЗ.* Специальные упражнения на этапе высшего спортивного мастерства		50.0	
40		*ПЗ.* Специальные упражнения на этапе высшего спортивного мастерства		50.0	
41		*ПЗ.* Специальные упражнения на этапе высшего спортивного мастерства		50.0	
42		*ПЗ.* Специальные упражнения на этапе высшего спортивного мастерства		50.0	
43		*ПЗ.* Специальные упражнения на этапе высшего спортивного мастерства		50.0	
44		***ПЗ.* Рубежный контроль №1 Опрос**	2/10	60.0	
		Рубежный контроль №2(тестирование)	5/10	70.0	
Промежуточный контроль (Экзамен) обязателен			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**36**

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (Спортивный туризм, спортивное ориентирование)

Кафедра: Теории и методики НВС

Курс 3 семестр 6

Форма обучения: заочное (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость (балл)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/ макс	Накопительная стоим. (балл)	Кол-во часов самост. раб. на подгот. к видам контроля
		Шестой семестры			
1		*Семинарское занятие (СЗ)*. Место и значение спортивного туризма в системе физической культуры. Дисциплины, изучаемые в рамках программы спортивного туризма и их характеристика.			
2		*СЗ.* Современная организационная структура управления видом спорта. **ТК-1**	8/20	20	28
3		*СЗ.* Виды соревнований по туризму, по которым присваиваются спортивные разряды и звания			
4		*СЗ.* Правила соревнований по технике Правила соревнований по технике туризма. **ТК-2**	8/20	40	28
5		*СЗ.* Особенности организации спортивных путешествий в различных регионах страны туризма. **ТК-3**	7/20	60	
6		*СЗ.* Особенности проведения соревнований по видам туризма и содержание правил соревнований..			
		Рубежный контроль кафедры Опрос	5/10	70	
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) обязателен			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр			**50/100**	**100**	56

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (Спортивный туризм, спортивное ориентирование)

Кафедра: Теории и методики НВС

Курс 4 семестр 7

Форма обучения: заочное (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/	Накопитель-	Кол-во часов самост.

	емость (балл)		макс	ная стоим. (балл)	раб. на подгот. к видам контроля
		Седьмой семестр			
1		*Семинарское занятие (СЗ).* Система подготовки в спортивном ориентировании. Этапы многолетней спортивной тренировки. Цели, средства, результаты на каждом из этапов спортивной подготовки.			
2		*СЗ.* Система подготовки в спортивном ориентировании. Этапы многолетней спортивной тренировки. Цели, средства, результаты на каждом из этапов спортивной подготовки.	8/20	20	28
3		*СЗ.* Структура спортивной подготовки в спортивном ориентировании			
4		*СЗ.* Техническое и материальное обеспечение участников соревнований.	8/20	40	28
5		*СЗ.* Система соревнований по спортивному ориентированию. Судейство соревнований	7/20	60	
6		*СЗ.* Виды соревнований по спортивному ориентированию	5/10	70	
Промежуточный контроль ЗАЧЕТ обязателен			22/30	100	56
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (Спортивный туризм, спортивное ориентирование)

Кафедра: Теории и методики НВС

Курс 4 семестр 8

Форма обучения: **заочное** (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость (балл)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/ макс	Накопительная стоим. (балл)	Кол-во часов самост. раб. на подгот. к видам контроля
		Восьмой семестр			
1		*Семинарское занятие (СЗ).* Организация учебно-тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и уровня из спортивной квалификации в спортивном ориентировании ..			
2		*СЗ.* Судейство соревнований	8/20	20	28
3		*СЗ.* Актуальные проблемы спортивного			

		ориентирования как массового вида спорта.			
4		*СЗ.* Система подготовки в спортивном ориентировании Этапы многолетней спортивной тренировки. Цели, средства, результаты на каждом из этапов спортивной подготовки.	8/20	40	28
5		*СЗ.* Контрольные нормативы по физической и технической подготовки на каждом из этапов многолетней подготовки.	7/20	60	
6		*СЗ.* Этапы многолетней спортивной тренировки в спортивном ориентировании	4/10	70	
Промежуточный контроль ЗАЧЕТ обязателен			22/30	100	56
Итоговая сумма баллов за 8- семестр			**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (Спортивный туризм, спортивное ориентирование)

Кафедра: Теории и методики НВС

Курс 5 семестр 9

Форма обучения: заочное (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость (балл)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/ макс	Накопительная стоим. (балл)	Кол-во часов самост. раб. на подгот. к видам контроля
1		*Семинарское занятие (СЗ).* Организация учебно-тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и уровня из спортивной квалификации в спортивном ориентировании..			
2		*СЗ.* Формирование в процессе занятий спортивным ориентированием потребности в здоровом образе жизни	8/20	20	
3		*СЗ.* Судейство соревнований по спортивному ориентировании			
4		*СЗ.* Судейские службы и их обязанности	8/20	40	28
5		*СЗ.* Виды соревнований по спортивному ориентированию			
6		*СЗ.* Методы и средства тренировки в спортивном ориентировании			
7		*СЗ.* Методы тренировки в дисциплине «спринт»			
8		*СЗ.* Методы тренировки в дисциплине «лонг»			
9		*СЗ.* Методы тренировки в дисциплине	8/20	60	28

		«мидл»			
10		*СЗ.* Контрольные нормативы ориентирования	5/10	70	
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) обязателен			22/30	100	56
Итоговая сумма баллов за 1 семестр			**50/100**	**100**	

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩЕМУ И РУБЕЖНОМУ КОНТРОЛЯМ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
6 семестр
Аэробная подготовка
Текущий контроль 1 Опрос 2/5
1 Место и значение аэробных упражнений в физической культуре
2. Виды аэробных упражнений
3. Что такое аэробный порог
4. ЧСС при выполнении аэробных упражнений
5. Уровень подготовки в аэробном режиме
Критерии оценки
Оценка по этому виду контроля 2/5 баллов
Правильные ответы на все 5 вопросов – 5 баллов
Правильные ответы на 4 вопросов – 4 баллов
Правильные ответы на 3 вопросов – 3 балла
Правильные ответы на 2 вопроса – 2 балла
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла
Скоростно-силовая подготовка.
Текущий контроль 2. опрос 2/5
1. Место и значение скоростно-силовой тренировки в физической культуре
2. Виды скоростно-силовых упражнений .
3. Применение скоростно-силовых упражнений в подготовке спортсменов-ориентировщиков
4. Особенности проведения скоростно-силовой тренировки.
5. Влияние скоростно-силовых упражнений на развитие МПК.
Критерии оценки
Оценка по этому виду контроля 2/5 баллов
Правильные ответы на все 5 вопросов – 5 баллов
Правильные ответы на 4 вопросов – 4 баллов
Правильные ответы на 3 вопросов – 3 балла
Правильные ответы на 2 вопроса – 2 балла
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла
Развитие ловкости
Текущий контроль 3 опрос 2/5
1. Особенности проведения занятий по развитию ловкости
2. Виды упражнений на развитие ловкости
3. Проявление ловкости при занятиях спортивным ориентированием
4 Методы контроля при оценке уровня ловкости.
5. Ловкость и преодоление естественных препятствий в туристских путешествиях.
Критерии оценки
Оценка по этому виду контроля 2/5 баллов
Правильные ответы на все 5 вопросов –5 баллов
Правильные ответы на 4 вопросов – 4 баллов

Правильные ответы на 3 вопросов – 3 балла
Правильные ответы на 2 вопроса –2 балла
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла
Развитие уровня потребления кислорода
Текущий контроль 4 опрос 2/5
1 Что такое уровень потребления кислорода?
2. Какие упражнения для увеличения потребления кислорода применяются в спортивном ориентировании?
3. Что такое анаэробный порог?
4. Методы повышения уровня потребления кислорода
5. Что такое молочная кислота и как она связана с уровнем потребления кислорода
Критерии оценки
Оценка по этому виду контроля 2/5 баллов
Правильные ответы на все 5 вопросов – 5 баллов
Правильные ответы на 4 вопросов – 4 баллов
Правильные ответы на 3 вопросов – 3 балла
Правильные ответы на 2 вопроса – 2 балла
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла
7 семестр
Аэробная подготовка
Текущий контроль 1 Опрос 2/5
1 Характеристика компонентов аэробной подготовки.
2 Методы аэробной тренировки
3. Аэробная подготовка в структуре общей физической подготовки в спортивном туризме
4. Аэробная подготовка в структуре специальной физической подготовки в спортивном ориентировании.
5. Средства аэробной тренировки.
Критерии оценки
Оценка по этому виду контроля 2/5 баллов
Правильные ответы на все 5вопросов – 5 баллов
Правильные ответы на 4 вопросов – 4 балла
Правильные ответы на 3вопросов – 3 балла
Правильные ответы на 2 вопроса – 2 балла
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Развитие силы и силовой выносливости
Текущий контроль 2 Опрос 2/5
1. Сила и силовая выносливость при преодоления препятствий в различных видах туризма.
2. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.
3. Определение понятий силы и силовой выносливости
4. Специальные физические качества в спортивном туризме
5. Сила как физическое качество, формы проявления силовых качеств, общая характеристика средств и методов развития силы.
Критерии оценки
Оценка по этому виду контроля 2/5 баллов
Правильные ответы на все 5 вопросов – 5 баллов
Правильные ответы на 4 вопросов – 4 балла
Правильные ответы на 3 вопросов – 3 балла
Правильные ответы на 2 вопроса – 2 балла
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Скоростно-силовая подготовка

Текущий контроль 3 Опрос 2/5

1. Скоростно-силовые качества, особенности развития, общая характеристика средств и методов развития скоростно-силовых качеств.
2. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами
3. Развитие скоростно-силовых качеств в спортивном ориентировании
4. Планирование подготовки квалифицированных спортсменов с учетом развития скоростно-силовых качеств

5 Связь между скоростно-силовой выносливостью и уровнем потребления кислорода

Критерии оценки

Оценка по этому виду контроля 2/5 баллов
Полное раскрытие темы – 5 баллов.
Незначительные ошибки – 4 балла
Неполное раскрытие темы – 3 балла
Неправильная трактовка некоторых вопросов – 2

Прыжковая тренировка в гору

Текущий контроль 4 Опрос 2/5

1. Организация и методика проведения тренировки в условиях учебно-тренировочных сборов.
2. Упражнения по совершенствованию прыжковой тренировки на местности.
3. для каких целей служит прыжковая тренировка.
4. Упражнения с палками для прыжковой тренировки.

5 Как влияет прыжковая тренировка на результаты в ориентировании?

Оценка по этому виду контроля 2/5 баллов

Оценка по этому виду контроля 2/5 баллов
Полное раскрытие темы – 5 баллов.
Незначительные ошибки – 4 балла
Неполное раскрытие темы – 3 балла
Неправильная трактовка некоторых вопросов – 2

Текущий контроль 5 Опрос 4/10

Выполнение соревновательных элементов из различных групп трудности

1. Как измеряется скорость бега на уровне АнП?
2. Как повысить скорость бега по пересеченной местности?.
3. Как измерить силу работающих мышц у ориентировщиков?
4. Какие тренировки нужно проводить для увеличения силы?
5. Какие тренировки нужно проводить для увеличения скорости на уровне АнП?.
6. Какие качества формируют тренировки на пульсе ниже АнП?
7. Когда следует применять бег трусцой?.
8. Целесообразно ли ориентировщикам бегать на стадионе?
9..В чем состоит принцип интегральной подготовки?
10. Какие качества развивает бег по мягкому грунту?

Критерии оценки

Оценка по этому виду контроля 4/10 баллов
Правильные ответы на все 10 вопросов – 10 баллов
Правильные ответы на 8 вопросов – 8 балла
Правильные ответы на 6 вопросов – 6 балла
Правильные ответы на 4 вопроса – 4 балла
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Текущий контроль 6 Опрос 3/10

Выполнение соревновательных элементов из различных групп трудности

1. Как измеряется скорость бега на уровне АнП?

2. Как повысить скорость бега по пересеченной местности?.
3. Как измерить силу работающих мышц у ориентировщиков?
4. Какие тренировки нужно проводить для увеличения силы?
5. Какие тренировки нужно проводить для увеличения скорости на уровне АнП?.
6. Какие качества формируют тренировки на пульсе ниже АнП?
7. Когда следует применять бег трусцой?.
8. Целесообразно ли ориентировщикам бегать на стадионе?
9..В чем состоит принцип интегральной подготовки?
10. Какие качества развивает бег по мягкому грунту?

Критерии оценки

Оценка по этому виду контроля 4/10 баллов
Правильные ответы на все 10 вопросов – 10 баллов
Правильные ответы на 8 вопросов – 8 балла
Правильные ответы на 6 вопросов – 6 балла
Правильные ответы на 4 вопроса – 3 балла
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Рубежный контроль Опрос 2/10

1. В чем заключается технический прием «бег в мешок»?
2. В чем заключается технический прием «грубый азимут»?
3. Что такое «азимут с упреждением»?
4. Какие качества развивает ориентирование по карте без рельефа?
5. Какие упражнения развивают способность к мышлению?
6. Какими упражнениями можно развивать скорость бега и скорость ориентирования?
7. Как влияет эмоционально-психическая стабильность на результаты в ориентировании?
8. В чем заключается экспресс - метод определения эмоционально –психической стабильности?
9. Какие качества ориентировщика развивает бег с общего старта?
10. Какие качества развивает городской спринт?

Критерии оценки

Оценка по этому виду контроля 2/10 баллов
Правильные ответы на все 10 вопросов – 10 баллов
Правильные ответы на 8 вопросов – 8 баллов
Правильные ответы на 6 вопросов – 6 баллов
Правильные ответы на 4 вопроса – 4 балла
Правильные ответы на 2 вопроса – 2балла.
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

8 семестр
Аэробная тренировка. Повышение уровня аэробного порога

Текущий контроль 1 Опрос 2/5

1. Основные направления совершенствования аэробной подготовки спортсменов ориентировщиков.
2. Повышение аэробного порога при беге по пересеченной местности
3. Совершенствование технических приемов ориентирования на уровне АП
4. Планирование учебно-тренировочного процесса
5. Контроль подготовленности спортсменов
6. **Критерии оценки**

Оценка по этому виду контроля 2 баллов
Правильные ответы на все 5 вопросов – 8 баллов
Правильные ответы на 4 вопросов – 6 баллов
Правильные ответы на 3 вопросов – 4 балла

Правильные ответы на 2 вопроса – 2 балла
Правильные ответы на 1 вопрос – 1 балл
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Выполнение соревновательных элементов из различных групп

Текущий контроль 2 Опрос 3/2

1.Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.
2. Техника преодоления естественных препятствий на местности
3. Система упражнений для совершенствования технических приемов преодоления препятствий
4.Виды соревнований в естественных условиях и закрытых помещениях
5.Уровни соревнований . по туризму

<u>Критерии оценки</u>

Оценка по этому виду контроля 3/5 баллов
Правильные ответы на все 5 вопросов – 5 баллов
Правильные ответы на 4 вопросов – 4 баллов
Правильные ответы на 3 вопросов – 3 балла
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Выполнение соревновательных элементов из различных групп

Текущий контроль 3 Опрос 2/5

1. Управление подготовкой спортсменов - туристов
2. Обеспечение безопасности проведения соревнований
3. Система соревнований по спортивному туризму
4. Использование резервных возможностей человека в спортивном ориентировании
5. Элементы здорового образа жизни и их применение в спортивном туризме

<u>Критерии оценки</u>

Оценка по этому виду контроля 2/5 баллов
Правильные ответы на все 5 вопросов – 5 баллов
Правильные ответы на 4 вопросов – 4 баллов
Правильные ответы на 3вопросов – 3 баллов
Правильные ответы на 2 вопросов – 2 балла
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Выполнение соревновательных элементов из различных групп

Текущий контроль 4 Опрос 2/5

1. Какие виды оценки результатов существуют в соревнованиях «по выбору»?
2. Как оцениваются результаты многодневных соревнований?
3. . Какой вид соревнований предусмотрен для инвалидов на колясках
4 Объясните суть соревнований по ориентированию в заданном направлении бегом?
5.Расскажите основные положения правил соревнований по ориентированию на велосипедах

<u>Критерии оценки</u>

Оценка по этому виду контроля 2/5 баллов
Правильные ответы на все 5 вопросов –5 баллов
Правильные ответы на 4 вопросов – 4 баллов
Правильные ответы на 3 вопросов – 3 баллов
Правильные ответы на 2 вопросов – 2 балла
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Текущий контроль 5. Опрос 4/10

1. Какие виды предпринимательской деятельности можно назвать в сфере спортивного ориентирования?

2. Какие виды услуг можно предложить в спортивном ориентировании?
3. Какую роль играет маркетинг в соревнованиях по ориентированию?
4. Какие средства рекламы соревнований можно привлечь для их популяризации?
5. Какую роль играет Интернет при проведении соревнований?
6. Как участники подают заявку на участие в соревнованиях?
7. Какие виды снаряжения для спортивного ориентирования выпускают отечественные производители?
8. Кто составляет карты для спортивного ориентирования?
9.Назовите крупнейшие традиционные соревнования по ориентированию в нашей стране и за рубежом ?
10.На какой основе проводятся большинство соревнований по ориентированию?

Критерии оценки

Оценка по этому виду контроля 4/10 баллов
Правильные ответы на все 10 вопросов – 10 баллов
Правильные ответы на 9 вопросов – 8 баллов
Правильные ответы на 8 вопросов – 6 баллов
Правильные ответы на 6 вопросов – 5 балла
Правильные ответы на 4 вопроса – 4 балла
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Текущий контроль 6. Опрос 3/10

1. Какие виды предпринимательской деятельности можно назвать в сфере спортивного ориентирования?
2. Какие виды услуг можно предложить в спортивном ориентировании?
3. Какую роль играет маркетинг в соревнованиях по ориентированию?
4. Какие средства рекламы соревнований можно привлечь для их популяризации?
5. Какую роль играет Интернет при проведении соревнований?
6. Как участники подают заявку на участие в соревнованиях?
7. Какие виды снаряжения для спортивного ориентирования выпускают отечественные производители?
8. Кто составляет карты для спортивного ориентирования?
9.Назовите крупнейшие традиционные соревнования по ориентированию в нашей стране и за рубежом ?
10.На какой основе проводятся большинство соревнований по ориентированию?

Критерии оценки

Оценка по этому виду контроля 3/10 баллов
Правильные ответы на все 10 вопросов – 10 баллов
Правильные ответы на 9 вопросов – 8 баллов
Правильные ответы на 8 вопросов – 6 баллов
Правильные ответы на 6 вопросов – 5 балла
Правильные ответы на 4 вопроса – 4 балла
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Выполнение соревновательных элементов из различных групп трудности

1. Как измеряется скорость бега на уровне АнП?
2. Как повысить скорость бега по пересеченной местности?.
3. Как измерить силу работающих мышц у ориентировщиков?
4. Какие тренировки нужно проводить для увеличения силы?
5. Какие тренировки нужно проводить для увеличения скорости на уровне АнП?.
6. Какие качества формируют тренировки на пульсе ниже АнП?
7. Когда следует применять бег трусцой?.
8. Целесообразно ли ориентировщикам бегать на стадионе?
9..В чем состоит принцип интегральной подготовки?

10. Какие качества развивает бег по мягкому грунту?

Критерии оценки

Оценка по этому виду контроля 4/10 баллов
Правильные ответы на все 10 вопросов – 10 баллов
Правильные ответы на 8 вопросов – 8 балла
Правильные ответы на 6 вопросов – 6 балла
Правильные ответы на 4 вопроса – 3 балла
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Рубежный контроль Опрос 2/10

1. Какие виды предпринимательской деятельности можно назвать в сфере спортивного ориентирования?
2. Какие виды услуг можно предложить в спортивном ориентировании?
3. Какую роль играет маркетинг в соревнованиях по ориентированию?
4. Какие средства рекламы соревнований можно привлечь для их популяризации?
5. Какую роль играет Интернет при проведении соревнований?
6. Как участники подают заявку на участие в соревнованиях?
7. Какие виды снаряжения для спортивного ориентирования выпускают отечественные производители?
8. Кто составляет карты для спортивного ориентирования?
9.Назовите крупнейшие традиционные соревнования по ориентированию в нашей стране и за рубежом ?
10.На какой основе проводятся большинство соревнований по ориентированию?

Критерии оценки

Оценка по этому виду контроля 2/10 баллов
Правильные ответы на все 10 вопросов – 10 баллов
Правильные ответы на 9 вопросов –8 баллов
Правильные ответы на 8 вопросов – 6 баллов
Правильные ответы на 6 вопросов – 5 балла
Правильные ответы на 4 вопроса – 4 балла
Правильные ответы на 2 вопроса – 2 балла
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩЕМУ И РУБЕЖНОМУ КОНТРОЛЯМ
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

6 семестр

Современная организационная структура управления видом спорта.1**Текущий контроль 1 Опрос 8/20**

Критерии оценки

Полное раскрытие темы – 20 баллов.
Незначительные ошибки –14 балла
Неполное раскрытие темы – 10 баллов
Неправильная трактовка некоторых вопросов – 8
Значительные ошибки в трактовке поставленных вопросов - 1 балл
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Правила соревнований по технике туризма.

Текущий контроль 2 Опрос 8/20

Критерии оценки

Полное раскрытие темы – 20 баллов.

Незначительные ошибки –14 балла
Неполное раскрытие темы – 10 баллов
Неправильная трактовка некоторых вопросов – 8
Значительные ошибки в трактовке поставленных вопросов - 1 балл
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Особенности организации спортивных путешествий в различных регионах страны туризма. **Текущий контроль 3 Опрос 7/20**
Критерии оценки
Полное раскрытие темы – 20 баллов.
Незначительные ошибки –14 балла
Неполное раскрытие темы – 10 баллов
Неправильная трактовка некоторых вопросов – 5
Значительные ошибки в трактовке поставленных вопросов - 1 балл
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла
Рубежный контроль кафедры Опрос 5/10
7 семестр
Система подготовки в спортивном ориентировании. Этапы многолетней спортивной тренировки **Текущий контроль 1 Опрос 8/20**
Критерии оценки
Полное раскрытие темы – 20 баллов.
Незначительные ошибки –14 балла
Неполное раскрытие темы – 8 баллов
Неправильная трактовка некоторых вопросов – 5
Значительные ошибки в трактовке поставленных вопросов - 1 балл
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Техническое и материальное обеспечение участников соревнований. **Текущий контроль 2 Опрос 8/20**
Критерии оценки
Полное раскрытие темы – 20 баллов.
Незначительные ошибки –14 балла
Неполное раскрытие темы – 10 баллов
Неправильная трактовка некоторых вопросов – 5
Значительные ошибки в трактовке поставленных вопросов - 1 балл
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Система соревнований по спортивному ориентированию.
. **Текущий контроль 3 Опрос 7/20**
Критерии оценки
Полное раскрытие темы – 20баллов.
Незначительные ошибки –14 балла
Неполное раскрытие темы – 10 баллов
Неправильная трактовка некоторых вопросов – 5
Значительные ошибки в трактовке поставленных вопросов - 1 балл
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла
Рубежный контроль кафедры Опрос 5/10
8 семестр
Организация учебно-тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов
Текущий контроль 1 Опрос 8/20
Критерии оценки

Полное раскрытие темы – 20 баллов.
Незначительные ошибки –14 балла
Неполное раскрытие темы – 10 баллов
Неправильная трактовка некоторых вопросов – 5
Значительные ошибки в трактовке поставленных вопросов - 1 балл
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Этапы многолетней спортивной тренировки..
Текущий контроль 2 Опрос 8/20
Критерии оценки
Полное раскрытие темы – 20 баллов.
Незначительные ошибки –14 балла
Неполное раскрытие темы – 10 баллов
Неправильная трактовка некоторых вопросов – 5
Значительные ошибки в трактовке поставленных вопросов - 1 балл
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

17 Контрольные нормативы по физической и технической подготовки на каждом из этапов многолетней подготовки.
Текущий контроль 3 Опрос 7/20
1 Цель применения данных упражнений
2 Физиологическое обоснование применяемых упражнений
3. Методы применения упражнений
4. средства формирования нужного качества
5. Ожидаемый результат
Критерии оценки
Полное раскрытие темы – 20 баллов.
Незначительные ошибки –14 балла
Неполное раскрытие темы – 10 баллов
Неправильная трактовка некоторых вопросов – 5
Значительные ошибки в трактовке поставленных вопросов - 1 балл
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла
Рубежный контроль кафедры Опрос4/10
9 семестр
Формирование в процессе занятий спортивным ориентированием потребности в здоровом образе жизни
Текущий контроль 1 Опрос 8/20
Критерии оценки
Полное раскрытие темы – 20 баллов.
Незначительные ошибки –14 балла
Неполное раскрытие темы – 10 баллов
Неправильная трактовка некоторых вопросов – 5
Значительные ошибки в трактовке поставленных вопросов - 1 балл
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Судейские службы и их обязанности
Текущий контроль 2 Опрос 8/20
Критерии оценки
Полное раскрытие темы – 20 баллов.
Незначительные ошибки –14 балла
Неполное раскрытие темы – 10 баллов
Неправильная трактовка некоторых вопросов – 5

Значительные ошибки в трактовке поставленных вопросов - 1 балл
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла

Методы тренировки в дисциплине «мидл»
Текущий контроль 3 Опрос 7/20
Критерии оценки
Полное раскрытие темы – 20 баллов.
Незначительные ошибки –14 балла
Неполное раскрытие темы 10 баллов
Неправильная трактовка некоторых вопросов – 5
Значительные ошибки в трактовке поставленных вопросов - 1 балл
При неполном ответе на каждый из вопросов оценка может быть снижена на 0,5 балла
Рубежный контроль кафедры Опрос4/10

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ:

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для студентов заочной формы обучения, в соответствии с положением о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов университета контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет студентам полнее определить свои сильные и слабые стороны и все это учесть при подготовке к Государственной аттестации.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно.

Контрольная работа №1.

Тематика контрольных работ по разделу: «**Теория и методика избранного вида спорта** ».

В качестве вариантов рассматриваемой темы контрольной работы студенту могут быть предложены:

1. Современное состояние и тенденции развития спортивного ориентирования в мире.
2. Современное состояние и тенденции развития спортивного ориентирования в России.
3. История и тенденции изменения правил соревнований в спортивном ориентировании
4. Информационно-техническое обеспечение соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном ориентировании
5. Актуальные проблемы и подходы к их решению в современном спорте (на примере спортивного ориентирования)
6. Характеристика профессиональной деятельности тренера по спортивному ориентированию.
7. Характеристика и особенности соревновательной и тренировочной деятельности в современном спортивном ориентировании.
8. Особенности спортивной подготовки в спорте высших достижений, на примере спортивного ориентирования.
9. Научное и материально-техническое обеспечение подготовки сборных команд и сборных команда России по спортивному ориентированию
10. Психолого-педагогическое и организационно-управленческое обеспечение спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта

Рекомендации по оформлению контрольных работ, критерии их оценки:

Студент магистратуры должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 15 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту магистратуры рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-20 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора (Приложение 1). В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 15 баллов.

Критерии оценки контрольной работы

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 22 до 30 баллов, за счёт суммирования баллов по двум критериям.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10

Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11
Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	13
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	14
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	15
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и ха-	15		

рактеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.			

Тесты для рубежного контроля

6 семестр

С какого этапа начинается подготовительный период в группах спортивного совершенствования?

общеподготовительный

предсоревновательный

специально-подготовительный

переходный

Каким этапом завершается подготовительный период?

предсоревновательный

общеподготовительный

специально-подготовительный

переходный

На каком этапе подготовительного периода проводятся контрольные игры?

предсоревновательный

общеподготовительный

специально-подготовительный

переходный

На каком этапе подготовительного периода выполняется основной объем физической подготовки?

общеподготовительный

предсоревнованительный

специально-подготовительный

переходный

2 вариант

В каком микроцикле моделируется режим соревновательной деятельности предстоящих соревнований?

предсоревновательный

втягивающий

базовый

восстановительный

На какой микроцикл приходится основной объем и интенсивность тренировочной работы:

базовый

втягивающий

предсоревновательный

восстановительный

С какого микроцикла начинается общеподготовительный этап подготовки спортсменов?

втягивающий

предсоревновательный

базовый

восстановительный

Какой микроцикл следует за соревновательным?

восстановительный

втягивающий
базовый
предсоревновательный

7 семестр
Какой из методов исследования позволяет изучить состояние испытуемых при проведение научного исследования:
тестирование
анкетирование
анализ специальной литературы
педагогический эксперимент
Какой из методов исследования позволяет изучить мнение специалистов по проблеме, рассматриваемой в научном исследовании?
анкетирование
тестирование
анализ специальной литературы
педагогический эксперимент
Какой из методов исследования позволяет изучить эффективность новых предлагаемых рекомендаций в научном исследовании?
педагогический эксперимент
анкетирование
анализ специальной литературы
тестирование
Какой из методов исследования позволяет изучить состояние проблемы, рассматриваемой в научном исследовании?
анализ специальной литературы
анкетирование
тестирование
педагогический эксперимент

2 вариант
Какой из методов исследования позволяет изучить состояние испытуемых при проведении научного исследования?
тестирование
анкетирование
анализ специальной литературы
педагогический эксперимент
Какой из методов исследования позволяет изучить мнение специалистов по проблеме, рассматриваемой в научном исследовании?
анкетирование
тестирование
анализ специальной литературы
педагогический эксперимент
Какой из методов исследования позволяет изучить эффективность новых предлагаемых рекомендаций в научном исследовании?
педагогический эксперимент
тестирование
анкетирование
анализ специальной литературы
Какой из методов исследования позволяет изучить
анализ специальной литературы
тестирование

анкетирование
педагогический эксперимент

8 семестр
Какая игра не входит в квалифицированные нормативы для сдачи на спортивный разряд в дартс?
сектор
большой раунд
набор очков
сектор «20»
Какая игра предназначена для тренировки повторяемости руки в дартс?
«точка»
«линия»
«кнопка»
«раунд»
Какая игра используется для совершенствования техники переноса броска в дартс?
«линия»
«мазила»
«заказ»
«раунд»
Какая игра используется для тренировки концентрации внимания в дартс?
«кнопка»
«заказ»
«51»
«раунд»

2 вариант
Сколько очков необходимо набрать в упражнении «сектор 20» для выполнения норматива мастера спорта у мужчин:
1160 очков
1200 очков
1120 очков
1080 очков
Сколько очков необходимо набрать в упражнении «Сектор 20» для выполнения норматива в мастера спорта у женщин?
980 очков
1000 очков
960 очков
940 очков
Сколько очков необходимо набрать в упражнении «набор очков» для выполнения норматива в мастера спорта у мужчин?
770 очков
800 очков
740 очков
710 очков
Сколько очков необходимо набрать в упражнении «набор очков» для выполнения норматива в мастера спорта у женщин?
690 очков
710 очков
670 очков
650 очков

Оценочные средства к промежуточному контролю
Типовые вопросы для зачета/экзамена *(объем не менее 50 вопросов)*
Для очной формы обучения
Объемные требования к промежуточной аттестации 6 семестр. Зачет

1. Место и значение спортивного туризма в системе физической культуры
2. Дисциплины, изучаемые в рамках программы спортивного туризма
3. Спортивный туризм. Виды спортивного туризма
4. Спортивное ориентирование. Дисциплины в спортивном ориентировании.
5. Спортивное скалолазание. Виды дисциплин.
7. Характеристика этапов развития спортивного туризма
9. Характеристика этапов развития спортивного ориентирования
10. Характеристика этапов развития спортивного скалолазания
11.Современная организационная структура управления спортивным туризмом
12. Современная организационная структура управления спортивным ориентированием..
13. Современная организационная структура управления спортивным скалолазанием.
14. Основные направления деятельности в спортивном туризме
15. Основные направления деятельности в спортивном ориентировании.
16. Основные направления деятельности в спортивном скалолазании.
17. Особенности проведения соревнований по видам туризма
18 Содержание правил соревнований по туристской технике
19. Содержание правил соревнований спортивным путешествиям.
20. Разрядные требования
21. Особенности проведения спортивных путешествий по водным спортивным путешествиям. туризма: водного, пешеходного, горного, лыжного и др.
22. Особенности проведения спортивных путешествий по пешеходным спортивным путешествиям.
23. Особенности проведения спортивных путешествий по горным спортивным путешествиям.
24 Особенности проведения спортивных путешествий по лыжным походам.

25. Описание этапов дистанций соревнований по технике туризма в различных классах и категориях соревнований по туристской технике
26. Техническое и материальное обеспечение участников соревнований по туристской технике.
27. Разработка маршрутов туристских путешествий разных категорий сложности и разных видах туризма.
28. Требования к оформлению маршрутных документов, техническому и материальному оснащению участников туристских путешествий
29. Преодоление естественных препятствий в туристских путешествиях.
30. Основные направления совершенствования спортивного мастерства спортсменов ориентировщиков.
31. Совершенствование техники бега по пересеченной местности
32. Совершенствование технических приемов ориентирования на высокой скорости.
33. Принципы и приемы преодоления трудных психических состояний в условиях соревнований
34. Планирование учебно-тренировочного процесса
35. Контроль подготовленности спортсменов
36. Материально-техническое обеспечение
37. Развитие спортивного скалолазания в России
38. Экономические, организационные основы, современное состояние, перспективы, проблемы.

39. Организация и методика проведения учебно-тренировочных сборов.
40. Планирование подготовки квалифицированных спортсменов.в спорте высших достижений в спортивном скалолазании
41. . Система международных и российских соревнований по спортивному скалолазанию.
42. Виды соревнований в естественных условиях и закрытых помещениях
43. Уровни соревнований . по скалолазанию
44. Спортивные дисциплины в соответствии с «Единым классификатором.»
45. Нормативные документы, необходимые для проведения соревнований
46. Судейские службы и их обязанности.
47. Управление подготовкой спортсменов - скалолазов
48. Обеспечение безопасности проведения соревнований
49. Система соревнований по спортивному скалолазанию
50. Судейство соревнований

Объемные требования к промежуточной аттестации 7 семестр. зачет

1 Характеристика компонентов спортивной подготовки.
2 Общая и специальная физическая подготовка в спортивном туризме
3. Специальная тактико-техническая подготовка в спортивном туризме.
4. Специальная тактико-техническая подготовка в спортивном туризме
5. Интегральная подготовка спортсменов –туристов.
6. Методы спортивной тренировки
7. Средства спортивной тренировки.
8. Методические приемы освоения туристской техники
9. Классификация физических упражнений в спортивном туризме.
10. . Специфика техники преодоления препятствий в различных видах туризма.
11. Тактическая подготовка спортсмена. Задачи тактической подготовки
12. Задачи технической подготовки в спортивном туризме.
13. Определение понятия « двигательные качества», характеристика основных двигательных качеств
15. Специальные физические качества в спортивном туризме
16. Сила как физическое качество, формы проявления силовых качеств, общая характеристика средств и методов развития силы.
17. Основы развития скоростных способностей. Понятие быстроты, формы её проявления, общая характеристика средств и методов развития быстроты
18. Понятие о выносливости, виды и показатели выносливости с выносливости, специальная выносливость в спортивном туризме
19.. Гибкость как физическое качество, особенности развития гибкости, общая характеристика средств и методов развития гибкости
20. Координационные способности, понятие ловкости, её виды, критерии общая характеристика средств и методов развития
21. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами
22. Развитие спортивного ориентирования в России: экономические, организационные основы, современное состояние, перспективы, проблемы.
23. Планирование подготовки квалифицированных спортсменов. в спорте высших достижений в спортивном ориентировании.
24 Система международных и российских соревнований по спортивному ориентированию
25. Основные составляющие мастерства ориентировщика: скорость бега на уровне АнП, техника ориентирования, эмоционально-психологическая устойчивость.
26. Организация и методика проведения учебно-тренировочных сборов.
27 Упражнения по совершенствованию техники ориентирования на местности.

28 Оценка подготовленности спортсменов по Сплит-таймам
29 Упражнения с картой для технической подготовки
30 Как влияет эмоционально-психическая стабильность на результаты в ориентировании?
31. Для каких целей служит компьютерная программа ОКАД?
32 Виды соревнований зимой и летом.
33. Спортивные дисциплины в соответствии с «Единым классификатором..».
34. Правила соревнований.
35.Нормативные документы, необходимые для проведения соревнований
36. Судейские службы и их обязанности.
37. Составляющие спортивного мастерства
38. Совершенствование техники преодоления дистанций в различных дисциплинах скалолазания .
39. Совершенствование технических приемов скалолазания на высокой скорости.
40. Принципы и приемы преодоления трудных психических состояний в условиях соревнований.
41. Планирование учебно-тренировочного процесса.
42. Контроль подготовленности спортсменов
43. Материально-техническое обеспечение
44. Особенности профессиональной работы тренера - преподавателя по туризму, спортивному ориентированию и спортивному скалолазанию
45. Факторы спортивного туризма, обуславливающие удовлетворение потребностей в умственной и физической активности на природе людей разного возраста.
46. Особенности проведения занятий спортивным туризмом для людей разного возраста.
47. Особенности проведения занятий спортивным туризмом для людей разного возраста.
48. Методы тестирования физической и психической подготовленности в сфере спортивного туризма.
49. Организация воспитательного процесса средствами спортивного туризма
50. Методологические принципы взаимодействия тренера и спортсмена.

Объемные требования к промежуточной аттестации 8 семестр, Экзамен

7. Основные направления совершенствования спортивного мастерства спортсменов ориентировщиков.
8. Совершенствование техники бега по пересеченной местности
9. Совершенствование технических приемов ориентирования на высокой скорости.
10. Принципы и приемы преодоления трудных психических состояний в условиях соревнований
11. Планирование учебно-тренировочного процесса
12. Контроль подготовленности спортсменов
13. . Материально-техническое обеспечение
14. Развитие спортивного скалолазания в России
15. Экономические, организационные основы, современное состояние, перспективы, проблемы.
16. Организация и методика проведения учебно-тренировочных сборов.
17. Планирование подготовки квалифицированных спортсменов. в спорте высших достижений в спортивном скалолазании
18. . Система международных и российских соревнований по спортивному скалолазанию.
19. Виды соревнований в естественных условиях и закрытых помещениях
20. Уровни соревнований . по скалолазанию
21. Спортивные дисциплины в соответствии с «Единым классификатором.»

22. Нормативные документы, необходимые для проведения соревнований
23. Судейские службы и их обязанности.
24. Управление подготовкой спортсменов - скалолазов
25. Обеспечение безопасности проведения соревнований
26. Система соревнований по спортивному скалолазанию
27. Судейство соревнований
28. Виды соревнований по скалолазанию
29. Использование резервных возможностей человека в спортивном ориентировании.
30. Элементы здорового образа жизни и их применение в спортивном скалолазании
31. Определение целей спортивно-воспитательной работы средствами спортивного скалолазания

ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Объемные требования к промежуточной аттестации 6 и 7 семестр.

Зачет

1. Место и значение спортивного туризма в системе физической культуры
2. Дисциплины, изучаемые в рамках программы спортивного туризма
3. Спортивный туризм. Виды спортивного туризма
4. Спортивное ориентирование. Дисциплины в спортивном ориентировании.
5. Спортивное скалолазание. Виды дисциплин.
7. Характеристика этапов развития спортивного туризма
9. Характеристика этапов развития спортивного ориентирования
10. Характеристика этапов развития спортивного скалолазания
11.Современная организационная структура управления спортивным туризмом
12. Современная организационная структура управления спортивным ориентированием..
13. Современная организационная структура управления спортивным скалолазанием.
14. Основные направления деятельности в спортивном туризме
15. Основные направления деятельности в спортивном ориентировании.
16. Основные направления деятельности в спортивном скалолазании.
17. Особенности проведения соревнований по видам туризма
18 Содержание правил соревнований по туристской технике
19. Содержание правил соревнований спортивным путешествиям.
20. Разрядные требования
21. Особенности проведения спортивных путешествий по водным спортивным путешествиям. туризма: водного, пешеходного, горного, лыжного и др.
22. Особенности проведения спортивных путешествий по пешеходным спортивным путешествиям.
23. Особенности проведения спортивных путешествий по горным спортивным путешествиям.
24 Особенности проведения спортивных путешествий по лыжным походам.
25. Описание этапов дистанций соревнований по технике туризма в различных классах и категориях соревнований по туристской технике
26. Техническое и материальное обеспечение участников соревнований по туристской технике.
27. Разработка маршрутов туристских путешествий разных категорий сложности и разных видах туризма.
28. Требования к оформлению маршрутных документов, техническому и материальному оснащению участников туристских путешествий
29. Преодоление естественных препятствий в туристских путешествиях
30. Характеристика компонентов спортивной подготовки.

31. Общая и специальная физическая подготовка в спортивном ориентировании
32. Специальная тактико-техническая подготовка в спортивном ориентировании.
33. Особенности психологической и морально-волевой подготовки в спортивном ориентировании.
34. Интегральная подготовка спортсмена – ориентировщика.
35. Методы спортивной тренировки
36. Средства спортивной тренировки.
37. Методические приемы освоения техники ориентирования
38. Классификация физических упражнений в спортивном ориентировании.
39. Физическая подготовка спортсмена - ориентировщика - многоуровневая система.
40. Техническая подготовка спортсмена. Определение понятия «техническая подготовка спортсмена»
41. Планирование учебно-тренировочного процесса.
42. Контроль подготовленности спортсменов
43. Материально-техническое обеспечение
44. Особенности профессиональной работы тренера - преподавателя по туризму, спортивному ориентированию и спортивному скалолазанию
45. Факторы спортивного туризма, обуславливающие удовлетворение потребностей в умственной и физической активности на природе людей разного возраста.
46. Особенности проведения занятий спортивным туризмом для людей разного возраста.
47. Особенности проведения занятий спортивным туризмом для людей разного возраста.
48. Методы тестирования физической и психической подготовленности в сфере спортивного туризма.
49. Организация воспитательного процесса средствами спортивного туризма
50. Методологические принципы взаимодействия тренера и спортсмена.

Объемные требования к промежуточной аттестации 8 семестр, зачет

1. Задачи технической подготовки в спортивном ориентировании..
2. Специфика техники бега с ориентированием в лесу.
3. Тактическая подготовка спортсмена. Задачи тактической подготовки.
4. Тактическое поведение, интеллектуальная деятельность в спортивном ориентировании.
5. Определение понятия « двигательные качества», характеристика основных двигательных качеств
6. Специальные физические качества в спортивном ориентировании
7. Сила как физическое качество, формы проявления силовых качеств, общая характеристика средств и методов развития силы.
8. Основы развития скоростных способностей. Понятие быстроты, формы её проявления, общая характеристика средств и методов развития быстроты.
9. Понятие о выносливости, виды и показатели выносливости с выносливости, специальная выносливость в спортивном ориентировании.
10. Гибкость как физическое качество, особенности развития гибкости, общая характеристика средств и методов развития гибкости
11. Координационные способности, понятие ловкости, её виды, критерии общая характеристика средств и методов развития
12. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами
13. Развитие профессионального спорта в России: экономические, организационные основы, современное состояние, перспективы, проблемы
14. Основные составляющие мастерства ориентировщика: скорость бега на уровне АнП, техника ориентирования, эмоционально-психологическая устойчивость.

15. Упражнения по совершенствованию техники ориентирования на местности
16. Оценка подготовленности спортсменов по Сплит-таймам
17. Упражнения с картой для технической подготовки
18. Как влияет эмоционально-психическая стабильность на результаты в ориентировании?
19. Для каких целей служит компьютерная программа ОКАД?
20.Основные направления соревновательной деятельности в спортивном ориентировании
21.Виды соревнований по способам передвижения.
22.Виды соревнований по способам выполнения задач.
23.Содержание положения о соревнованиях
24.Содержание информации о соревнованиях..
25.Критерии выбора района соревнований
32. Критерии оценки качества планировки дистанций.
33. Анализ результатов соревнований по данным электронной отметки.
34. Стандарты инфраструктуры международных соревнований.
35. Основные пункты Правил соревнований по спортивному ориентированию.
36. Специфика судейства соревнований по ориентированию бегом.
37. Специфика судейства зимних соревнований по ориентированию на лыжах.
38. Специфика судейства соревнований по ориентированию на велосипедах.
39. Оборудование мест соревнований. Прием и размещение участников.
40. Материально техническое оснащение соревнований по ориентированию.
41. Планирование учебно-тренировочного процесса.
42. Контроль подготовленности спортсменов
43. Материально-техническое обеспечение
44. Особенности профессиональной работы тренера - преподавателя по туризму, спортивному ориентированию и спортивному скалолазанию
45. Факторы спортивного туризма, обуславливающие удовлетворение потребностей в умственной и физической активности на природе людей разного возраста.
46. Особенности проведения занятий спортивным туризмом для людей разного возраста.
47. Особенности проведения занятий спортивным туризмом для людей разного возраста.
48. Методы тестирования физической и психической подготовленности в сфере спортивного туризма.
49. Организация воспитательного процесса средствами спортивного туризма
50. Методологические принципы взаимодействия тренера и спортсмена.

Объемные требования к промежуточной аттестации 9 семестр. Экзамен

1. Основные направления совершенствования спортивного мастерства спортсменов ориентировщиков.
2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности
3. Совершенствование технических приемов ориентирования на высокой скорости.
4. Принципы и приемы преодоления трудных психических состояний в условиях соревнований
5. Планирование учебно-тренировочного процесса
6. Контроль подготовленности спортсменов
7. Материально-техническое обеспечение
8. Развитие спортивного скалолазания в России
9. Экономические, организационные основы, современное состояние, перспективы, проблемы.
10. Организация и методика проведения учебно-тренировочных сборов.
11. Планирование подготовки квалифицированных спортсменов. в спорте высших достижений в спортивном скалолазании
12. . Система международных и российских соревнований по спортивному скалолазанию.

13. Виды соревнований в естественных условиях и закрытых помещениях
14. Уровни соревнований . по скалолазанию
15. Спортивные дисциплины в соответствии с «Единым классификатором.»
16. Нормативные документы, необходимые для проведения соревнований
17. Судейские службы и их обязанности.
18. Управление подготовкой спортсменов - скалолазов
19. Обеспечение безопасности проведения соревнований
20. Система соревнований по спортивному скалолазанию
21. Судейство соревнований
22. Виды соревнований по скалолазанию
23. Использование резервных возможностей человека в спортивном ориентировании.
24. Элементы здорового образа жизни и их применение в спортивном скалолазании
25. Определение целей спортивно-воспитательной работы средствами спортивного скалолазания
26. Техническое и материальное обеспечение участников соревнований по туристской тех-нике.
27. Разработка маршрутов туристских путешествий разных категорий сложности и разных видах туризма.
28. Требования к оформлению маршрутных документов, техническому и материальному оснащению участников туристских путешествий
29. Преодоление естественных препятствий в туристских путешествиях
30. Характеристика компонентов спортивной подготовки.
31. Общая и специальная физическая подготовка в спортивном ориентировании
32. Специальная тактико-техническая подготовка в спортивном ориентировании.
33. Особенности психологической и морально-волевой подготовки в спортивном ориенти-ровании.
34. Интегральная подготовка спортсмена – ориентировщика.
35. Методы спортивной тренировки
36. Средства спортивной тренировки.
37. Методические приемы освоения техники ориентирования
38. Классификация физических упражнений в спортивном ориентировании.
39. Физическая подготовка спортсмена - ориентировщика - многоуровневая система.
40. Техническая подготовка спортсмена. Определение понятия «техническая подготовка спортсмена»
41. Планирование учебно-тренировочного процесса.
42. Контроль подготовленности спортсменов
43. Материально-техническое обеспечение
44. Особенности профессиональной работы тренера - преподавателя по туризму, спортивному ориентированию и спортивному скалолазанию
45. Факторы спортивного туризма, обуславливающие удовлетворение потребностей в умственной и физической активности на природе людей разного возраста.
46. Особенности проведения занятий спортивным туризмом для людей разного возраста.
47. Особенности проведения занятий спортивным туризмом для людей разного возраста.
48. Методы тестирования физической и психической подготовленности в сфере спортивного туризма.
49. Организация воспитательного процесса средствами спортивного туризма
50. Методологические принципы взаимодействия тренера и спортсмена.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины
ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА
(Спортивный туризм, спортивное ориентирование)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к опросу

Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ студента должен представлять собой развёрнутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

При подготовке к устному опросу нужно, прежде всего, просмотреть конспект лекций и отметить в нем имеющиеся вопросы. Если какие–то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений. Также при подготовке к устному опросу следует просмотреть конспект практических занятий и выделить в практические задания, относящиеся к данному разделу. Если какие-то отдельные нюансы темы не были разобраны на занятиях, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений, в том числе с использованием интернет ресурсов. Полезно самостоятельно проговорить несколько типичных заданий по соответствующему разделу.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого

кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа предусматривает владение студентами знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации по разработке и оформлению различных видов документов по ИВС, демонстрации умений использовать формы письменной речи. Контрольная работа проводится в письменном виде и содержит два (три) вопроса. Оценка результатов контрольной работы осуществляется с учетом представленных в программе критериев оценки.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 15 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту магистратуры рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 7 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимальное количество баллов.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Структура и оформление	
Характеристика	Баллы
Объём контрольной составляет 12 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	15
Объём контрольной составляет 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	16
Объём контрольной составляет более 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	17
Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	18

Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	19
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	20
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки.	21
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	22
Реферирование только рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	23
Реферирование рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	24
Реферирование 5 рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники. Недостаточно последовательный доклад, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно	25
Реферирование 8 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	26
Реферирование более 10 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, при-	27

ложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. При присутствии ошибок в изложении ответа на дополнительные вопросы, студент исправляет их самостоятельно.	28
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Ответы на дополнительные вопросы точны и корректны.	29
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Легко ориентируется в материале доклада, отвечает на вопросы быстро и корректно.	30

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению ситуационной задачи (кейса)

Ситуация (кейс) представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу (кейс) и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи (кейс) можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

Методические указания по выполнению задания по учебной практике

Учебная практика студентов состоит из двух частей: конспекта (или фрагмента конспекта) урока и самостоятельного проведения намеченного плана в соответствии с темой выполняемого задания.

Конспект урока — запись в кратком виде содержания урока. Структура конспекта должна отвечать принятым в НГУ им. П.Ф. Лесгафта требованиям к его написанию. При оформлении конспекта студент обязан пользоваться рекомендованной преподавателем литературой, записями семинарских занятий по изучаемой теме. Студент может пользоваться информацией из дополнительных источников, включая интернет.

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА
КОНСПЕКТА

ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики спортивных игр

Конспект проведения тренировочного занятия (фрагмента ТЗ: подготовительной части, основной части, заключительной части, и т.д.).

Тема задания:

Общие задачи тренировочного занятия:

Исполнитель:
студент 1курса, 102 группы
Петров Николай Иванович

2019

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ КОНСПЕКТА

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

Самостоятельное проведение урока или ТЗ (фрагмента урока, фрагмента ТЗ). Главной особенностью самостоятельного проведения урока является: руководство студентом в течение точно установленного времени, в специально отведенном месте, коллективной двигательной относительно однородной по составу учебной группы (спортивной специализации) студентов. При проведении урока студент должен решать следующие требования:

1. Подготовить место занятия и инвентарь.
2. Организовать методику обучения и воспитания.
3. Соблюдать регламента ТЗ.
4. Правильно выбирать место при руководстве группой.
5. Рациональность размещение учащихся.
6. Подавать команды и распоряжения, владеть голосом, уверенно держаться перед группой.
7. Использовать оптимальные для решения задач методы организации учебной работы.
8. Конкретизировать и разъяснять задачи.
9. Правильно дозировать нагрузку и вносить коррективы в собственные действия в случае необходимости.
10. Повторять упражнения для достижения учебного эффекта.
11. Осуществлять показ упражнений и техники выполнения двигательного действия.
12. Соблюдать методическую последовательности в обучении.
13. Давать указания по устранению ошибок при выполнении двигательных действий.
14. Продуктивно использовать время при показе и объяснении учебного материала.
15. Оценить работы студентов группы на ТЗ.
16. Оценить и проанализировать собственные действия с точки зрения теории и методики избранного вида спорта.

Методические указания по подготовке докладов по учебным темам

Доклад — продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Доклад должен состоять из введения, основной и заключительной частей.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Доклад следует начинать с сообщения и краткого обоснования выбора темы (важность, актуальность) и формулировки цели работы. Затем, в последовательности, установленной логикой (планом доклада) раскрыть основное содержание темы, обращая особое внимание на наиболее важные и интересные результаты. Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура может опираться на демонстрацию визуальных материалов (презентацию).

Заключение – это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

После завершения доклада студенту задают вопросы, непосредственно связанные с темой.

Правила подготовки и выступления с докладом:

1. Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме занятия.
2. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям ВУЗа и быть указаны в докладе.
3. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении или выборе темы.
4. Работа студента над докладом включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут.
5. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей.
6. Обобщить материал и сделать выводы в заключении.
7. Доклад может сопровождаться презентацией, которая должна быть достаточной, но не чрезмерной.
8. Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное преподавателем время и в срок.

Методические указания по подготовке презентаций и пр.

1. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.
2. Работа студента над презентацией включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут.
3. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей.
4. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение самостоятельно обобщить материал и сделать выводы в заключении.
5. Докладом также может стать презентация реферата студента, соответствующая теме занятия.

Инструкция докладчикам и содокладчикам

Докладчики и содокладчики – основные действующие лица. Они во многом определяют содержание, стиль, активность данного занятия. Сложность в том, что докладчики и содокладчики должны знать и уметь очень многое:

- ✓ сообщать новую информацию,
- ✓ использовать технические средства,
- ✓ знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации (семинара),

✓ уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы,
✓ четко выполнять установленный регламент: докладчик – 10 мин.; содокладчик – 5 мин.; дискуссия – 10 мин.,
✓ иметь представление о композиционной структуре доклада.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название презентации (доклада),
- сообщение основной идеи,
- современную оценку предмета изложения,
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов,
- живую интересную форму изложения,
- акцентирование оригинальности подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных и визуальных материалов.

Заключение – это ясное четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта (танцевальный спорт)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____ Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
доцент, к.п.н. Сивицкий В.А.

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления

	техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании	спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистан-

	наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	ционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

	подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		**-**						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:											
Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков

1.	1тема - понятие тренировки, цели, принципы, методы, на разных этапах тренировочного периода		**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации
2.	2 тема – планирование тренировочного процесса на разных этапах спортивного развития.		
3	3 тема – планирование тренировочное процесса в многолетнем периоде. Виды тренировочных циклов, их особенности.		
4	4 тема – планирование тренировочного процесса в годичном макроцикле		
5	5 тема – виды мезо и микроциклов, их особенности		
6	6 тема - нагрузка и ее регулирование, контроль нагрузок		
7	7 тема – инновации в тренировочном процессе		
8	8 тема – понятие спортивной формы, модель спортивной формы.		
9	Технология отбора в танцевальном спорте	Виды и критерии отбора в танцевальном спорте. Тестирование при проведении различных видов отбора в танцевальном	

		спорте. Контрольно-переводные нормативы для спортсменов в танцевальном спорте, различной квалификации. Массовые (показательные) выступления, как способ пропаганды занятий в танцевальном спорте.	процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по
10	Технологии подготовки к соревнованиям в ИВС	Этапы подготовки спортсменов. Основные компоненты системы подготовки спортсменов. Система управления танцевальном спортом в стране и в мире. Особенности режима дня и питания спортсменов. Нагрузка, отдых и восстановление в танцевальном спорте. Планирование тренировочного процесса в танцевальном спорте. Организация соревнований по танцевальному спорту. Документы, необходимые для проведения соревнований по танцевальному спорту. Проведение соревнований по танцевальному спорту.	
11	Технологии научной работы студента	Технология научного исследования. Методы научного исследования. **Педагогический эксперимент.** Технология обработки полученной в ходе исследования информации. Технология представления результатов научного исследования в виде глав ВКР, доклада и презентации. Технология написания выпускной квалификационной работы.	

Добавлено примечание ([BC1]): це

			техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным за-

			нятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозапи-сей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоя-тельной деятельности по совершенствованию соб-

			ственного спортивного мастерства.

4.2.СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА
6 семестр –технология спортивной тренировки

№ темы	*№ зан*	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1	1	Определение тренировки, тренировочное занятие, задачи, цели, разновидности учебных занятий.	2
1	2	Принципы тренировочных занятий	2
1	3	Методы тренировочных занятий	2
1	4	Тренировочные занятия на разных этапах спортивного совершенствования	2
1	5	**Текущий контроль -1**.	2
1	6	Периодизация тренировочных занятий	2
1	7	Периодизация тренировочного процесса по Л.П. Матвеева	2
5	8	Понятия макроциклов	2
5	9	Понятие мезоциклов	2
5	10	Понятие микроциклов	2
5	11	Разновидностей макро-, мезо- и микроциклов	2
	12	**Текущий контроль 2**.	2
5	13	Виды макроциклов, их особенности	2
5	14	Виды мезоциклов, их особенности	2
5	15	Виды микроциклов	2
5	16	Особенности микроциклов	2
	17	**Текущий контроль 3**.	2
1	18	Периодичность тренировочного процесса по В.Н. Платонова	2
1	19	Этапы тренировочного спортивного совершенствования	2
1	20	Планирование тренировочного процесса на этапе начальной подготовки	2
1	21	Планирование тренировочного процесса на тренировочном этапе	2
1	22	Планирование тренировочного процесса на этапе совершенствования	2
1	23	**Текущий контроль 4**.	2
1	24	Периодизация тренировочного процесса Иссурина – блочное построение	2
1	25	Периодизация тренировочного процесса Иссурина – блочное построение	2
1	26	Периодизация тренировочного процесса Иссурина – блоч-	2

		ное построение	
3,4	27	Построение тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки	2
2	28	Планирование тренировочных занятий на начальном этапе в период ОФП	2
2	29	Планирование тренировочных занятий на начальном этапе в период СФП	2
2	30	Планирование занятий на тренировочном этапе СТП	2
2	31	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (европейская дисциплина – 5 танцев)	2
2	32	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (европейская дисциплина – 5 танцев)	2
2	33	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (европейская дисциплина – 5 танцев)	2
2	34	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (европейская дисциплина – 5 танцев)	2
2	35	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (европейская дисциплина – 5 танцев)	2
2	36	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (латиноамериканская дисциплина – 5 танцев)	2
2	37	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (латиноамериканская дисциплина – 5 танцев)	2
2	38	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (латиноамериканская дисциплина – 5 танцев)	2
2	39	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (латиноамериканская дисциплина – 5 танцев)	2
2	40	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (латиноамериканская дисциплина – 5 танцев)	2
2	41	Планирование тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства	2
2	42	Планирование тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства	2
2	43	Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «европейский секвей»	2
2	44	Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «европейский секвей»	2
2	45	Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «латиноамериканский секвей»	2
2	46	Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «латиноамериканский секвей»	2
2	47	Планирование тренировочного процесса на постановочном,	2

		отработочном этапе в дисциплине «европейский формейшн»	
2	48	Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «европейский формейшн»	2
2	49	Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «латиноамериканский формейшн»	2
2	50	Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «латиноамериканский формейшн»	2
2	51	Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «двоеборье»	2
2	52	Особенности тренировочного процесса в СТП в разных дисциплинах на разных этапах.	2
2	53	Особенности тренировочного процесса в СТП в разных дисциплинах на разных этапах.	2
2	54	Особенности тренировочного процесса в СТП в разных дисциплинах на разных этапах.	2
	55	**Текущий контроль 5**. Оценка. Подведение итогов семестра.	2

7 семестр - технология спортивной тренировки

№ темы	*№ зан*	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
6	1	Нагрузка в танцевальном спорте, определения	2
6	2	Виды нагрузки, 5 видов нагрузок	2
6	3	Физиологические основы нагрузки	2
6	4	Гендерные различия нагрузки	2
	5	**Текущий контроль -1**.	2
6	6	Нагрузки на разных этапах спортивной тренировки	2
6	7	Нагрузка на начальном этапе подготовки	2
6	8	Нагрузка на обучающем и тренировочном этапах	2
6	9	Нагрузка на этапе спортивного совершенствования	2
6	10	Нагрузка на этапе высшего спортивного мастерства	2
6	11	Нагрузка у спортсменов старшего возраста	2
	12	**Текущий контроль2**.	2
6	13	Суперкомпенсация	2
6	14	Перетренировка	2
6	15	Недотренировка	2
6	16	Восстановление после нагрузок	2
	17	**Текущий контроль 3**.	2
6	18	Тестирование нагрузок	2
6	19	Контроль за нагрузками в ходе тренировочных занятиях	2
6	20	Нагрузочные тесты, практические испытания	2
6	21	Нагрузочные тесты, практические испытания	2

6	22	Нагрузочные тесты, практические испытания	2
	23	**Текущий контроль 4**.	2
6	24	Методы регулирования нагрузок	2
6	25	Методы регулирования нагрузок в хоте тренировочного занятия	2
6	26	Периодичность тренировочных нагрузок	2
6	27	Волнообразность тренировочных нагрузок	2
6	28	Ступенко-образные тренировочные нагрузки	2
6	29	Нагрузка и адаптация	2
6	30	Нагрузка и физиологические изменения в организме	2
6	31	Нагрузка постоянной мощности	2
6	32	Нагрузка переменной мощности	2
8	33	Понятие спортивной формы в танцевальном спорте	2
8	34	Контроль физической формы на разных этапах спортивного совершенствования	2
8	35	Подведение к оптимальной спортивной форме спорт-смена на начальном этапе обучения	2
8	36	Подведение к оптимальной спортивной формы спорт-сменов на тренировочном этапе	2
8	37	Подведение к оптимальной спортивной форме спортс-мена на этапе совершенствования	2
8	38	Подведение к оптимальной спортивной форме спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства	2
8	39	Модель спортивной формы на разных этапах спортивного совершенствования	2
8	40	Модель спортивной формы в европейской и латиноамериканской дисциплинах	2
8	41	Модель спортивной формы в дисциплинах европейской и латиноамериканской секвея	2
8	42	Модель спортивной формы в дисциплинах европейской и латиноамериканской формейшн6	2
	43	**Текущий контроль 5**.	2

8 семестр – технология спортивной тренировки

№ темы	*№ зан*	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
7	1	Инновации в тренировочном процессе в танцевальном спорте	2
7	2	Ознакомление с аппаратуры в НИО	2
7	3	Измерения физиологического и спортивного состояния с помощью компьютерных программ	2
7	4	Знакомство с аппаратуры «Омега-С», практическое измерения физического состояния	2
	5	**Текущий контроль -1**.	2
7	6	Знакомство с аппаратуры «Психомат», заложенные в про-	2

		граммы параметров и их оценка	
7	7	Практические измерения спортсменов	2
7	8	Пульс-мониторы, фитнес-браслеты, компьютерное оснащение тренировочного процесса	2
7	9	Фото и видео контроль тренировочного и соревновательного процессов. Методы и практика	2
7	10	Просмотр и анализ видеосъемок последних соревнований	2
2	11	Технология организации и проведения контрольных соревнований. Анализ результатов контрольных соревнований	2
2	12	**Текущий контроль -2**.	2
2	13	Технологии тренировочных занятий на выезде (в других городах)	2
2	14	Технология индивидуальных тренировочных занятий	2
2	15	Технология групповых тренировочных занятий, их виды	2
2	16	Технология групповых тренировочных занятий, их виды	2
	17	**Текущий контроль 3**.	2
2	18	Технология планирования тренировочных занятий в ходе проведения летних сборов	2
2	19	Технология включения в танцевальные композиции акробатических элементов	2
2	20	Технология включения в танцевальные композиции акробатических элементов	2
2	21	Технология включения в танцевальные композиции акробатических элементов	2
2	22	Технология включения в танцевальные композиции акробатических элементов	2
	23	**Текущий контроль 4**.	2
10	24	Технология тренировочных занятий по акробатической подготовке	2
10	25	Планирование тренировочных занятий по акробатической подготовке	2
10	26	Технология освоения базовых акробатических элементов	2
10	27	Технология освоения базовых акробатических элементов	2
10	28	Технология освоения базовых акробатических элементов	2
10	29	Технология освоения базовых акробатических элементов	2
10	30	Технология освоения базовых акробатических элементов	2
10	31	Технология освоения базовых акробатических элементов	2
10	32	Технология тренировочных занятий по хореографическим классическим поддержкам	2
10	33	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам	2
10	34	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам	2
10	35	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам	2
10	36	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам	2

10	37	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам	2
10	38	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам	2
10	39	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам	2
10	40	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам	2
10	41	Технология включения в танцевальные композиции акробатических элементов	2
10	42	Технология включения в танцевальные композиции классических хореографических поддержек	2
	43	**Текущий контроль 5**. Оценка Подведение итогов семестра.	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

6 семестр – технология спортивной тренировки

№ темы	*№ зан*	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1	1	Определение тренировки, тренировочное занятие, задачи, цели, разновидности учебных занятий.	2
1	2	Принципы тренировочных занятий	2
1	3-5	Методы тренировочных занятий, планирование	2
1-5	4	Тренировочные занятия на разных этапах спортивного совершенствования, планирование тренировочного процесса	2
1-5	5	Периодизация тренировочного процесса Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, блочная система Иссурина	2
1	6	Оценка Подведение итогов семестра.	2

7 семестр – технология спортивной тренировки

№ темы	*№ зан*	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
6	1	Нагрузка в танцевальном спорте, определения, виды нагрузок,	2
6	2	Физиологические основы нагрузки	2
6	3	Нагрузки на разных этапах спортивной тренировки	2
6	4	Нагрузка у спортсменов старшего возраста	2
6	5	Суперкомпенсация, перетренировка, восстановление, недовосстановление	2
	6	Оценка. Подведение итогов семестра.	2

8 семестр – технология спортивной тренировки

№ темы	*№ зан*	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
8	1	Понятие спортивной формы в танцевальном спорте	2
8	2	Контроль физической формы на разных этапах спортивного совершенствования	2
8	3	Подведение к оптимальной спортивной форме спортсмена на разных этапах обучения	2
8,9	4	Модель спортивной формы на разных этапах спортивного совершенствования	2
8,9	5	Модель спортивной формы в европейской и латиноамериканской дисциплинах, секвей и формейшн	2
	6	Оценка. Подведение итогов семестра.	2

9 семестр – технология спортивной тренировки

№ темы	*№ зан*	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
7	1	Инновации в тренировочном процессе в танцевальном спорте	2
7	2	Ознакомление с аппаратуры в НИО	2
7	3	Знакомство с аппаратуры «Омега-С», практическое измерения физического состояния	2
7	4	Знакомство с аппаратуры «Психомат», заложенные в программы параметров и их оценка	2
10	5	Технология включения в танцевальные композиции акробатических элементов	2
10	6	Технология освоения базовых акробатических элементов	2
10	7	Технология тренировочных занятий по хореографическим классическим поддержкам	2
10	8	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам	2
	9	Оценка. Подведение итогов семестра.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453734
2. Семибратова, И.С. Профессионально-спортивное совершенствование: хореографическая подготовка : учебное пособие / И.С. Семибратова, О.С. Федорова. - СПб. : [б. и.], 2019. – 109 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

3. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов [Текст] : [учебное пособие] / В.С. Терехин [и др.]; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 78 с. : фот.
4. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Хореографическая подготовка [Текст] : [учебное пособие] по направлению 49.03.01 - Физическая культура / Р.Н. Терехина [и др.]; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Спорт, 2015. - 95 с. : фот.
5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / А.А. Васюкевич, Л.А. Дворнякова, А.А. Зайцев [и др.]; под общ. ред. А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 226, [1] с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Венгерова, Н.Н. Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. Н. Венгерова, К. В. Гобузева. - СПб. : [б. и.], 2010. – 138 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.
2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277
3. Давыдов, В. П. Теория, методика и практика классического танца : учебник для вузов / В. П. Давыдов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 243 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11226-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457014
4. Мелентьева, Л. Д. Классический танец : учебное пособие для вузов / Л. Д. Мелентьева, Н. С. Бочкарёва. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 119 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11100-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456714
5. Палилей, А. В. Танец и методика его преподавания: русский народный танец : учебное пособие для вузов / А. В. Палилей. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11141-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456769
6. Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике [Текст] : учебное пособие / О. Г. Румба ; Всероссийская Федерация художественной гимнастики ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; Институт социализации и образования Российской академии образования. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Белгород : ЛитКараВан, 2013. - 144 с. : ил.
7. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития : учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2014. - 217 с. : ил. - Библиогр.: с. 120-121. - ISBN 978-5-906131-29-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461443
8. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: актуальные проблемы подготовки спортсменов : учебник / В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю. Баранов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - 2-е изд.,испр. и доп. - Москва : Спорт, 2015. - 80 с. : табл., ил. - (Библиотечка тренера). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906578-6-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430461

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система Консуль-

тантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

- **Методический кабинет кафедры теории и методики гимнастики (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (3 этаж, нежилое помещение №4) – Специализированная мебель: Учебный стол-18 шт.; скамья-18 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Помещение для проведения практических занятий Гимнастический зал №3 (3 этаж, нежилое помещение №1)** – Оборудование: Бревно гимнастическое-2шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-2шт., конь прыжковый с механизмом подъема-1шт., мат гимнастический 200x300x20см-5шт., мостик гимнастический равномерной упругости-4шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревн. с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., яма батутная-1шт.
- **Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж** (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревн. с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Приложение 1.

к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины «Танцевальный спорт»

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компе-тенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или

	дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедий-	обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа

	ных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы

	совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (танцевальный спорт)
Кафедра: теории и методики гимнастики

курс__3__ семестр __6__ Очное обучение (на 2019/2020 учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1	0,25	Определение тренировки, тренировочное занятие, задачи, цели, разновидности учебных занятий.		0,25	
2	0,25	Принципы тренировочных занятий		0,5	
3	0,25	Методы тренировочных занятий		0,75	
4	0,25	Тренировочные занятия на разных этапах спортивного совершенствования		1,0	
5		**Текущий контроль -1**.	5/10	11,6	
6	0,25	Периодизация тренировочных занятий		11,85	

7	0,25	Периодизация тренировочного процесса по Л.П. Матвеева		12,1	
8	0,25	Понятия макроциклов		12,35	
9	0,25	Понятие мезоциклов		12,6	
10	0,25	Понятие микроциклов		12,85	
11	0,25	Разновидностей макро-, мезо- и микроциклов		13,1	
12		**Текущий контроль 2**.	5/10	23,7	
13	0,25	Виды макроциклов, их особенности		23,95	
14	0,25	Виды мезоциклов, их особенности		24,2	
15	0,25	Виды микроциклов		24,45	
16	0,25	Особенности микроциклов		24,7	
17		**Текущий контроль 3**.	5/10	35,3	
18	0,25	Периодичность тренировочного процесса по В.Н. Платонова		35,55	
19	0,25	Этапы тренировочного спортивного совершенствования		35,8	
20	0,25	Планирование тренировочного процесса на этапе начальной подготовки		36,05	
21	0,25	Планирование тренировочного процесса на тренировочном этапе		36,3	
22	0,25	Планирование тренировочного процесса на этапе совершенствования		36,55	
23		**Текущий контроль 4**.	5/10	47,15	
24	0,25	Периодизация тренировочного процесса Иссурина – блочное построение		47,4	
25	0,25	Периодизация тренировочного процесса Иссурина – блочное построение		47,65	
26	0,25	Периодизация тренировочного процесса Иссурина – блочное построение		47,9	
27	0,25	Построение тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки		48,15	
28	0,25	Планирование тренировочных занятий на начальном этапе в период ОФП		48,4	
29	0,25	Планирование тренировочных занятий на начальном этапе в период СФП		48,65	
30	0,25	Планирование занятий на тренировочном этапе СТП		48,9	

31	0,25	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (европейская дисциплина – 5 танцев)		49,15	
32	0,25	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (европейская дисциплина – 5 танцев)		49,4	
33	0,25	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (европейская дисциплина – 5 танцев)		49,65	
34	0,25	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (европейская дисциплина – 5 танцев)		49,9	
35	0,25	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (европейская дисциплина – 5 танцев)		50,15	
36	0,25	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (латиноамериканская дисциплина – 5 танцев)		50,4	
37	0,25	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (латиноамериканская дисциплина – 5 танцев)		50,65	
38	0,25	Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (латиноамериканская дисциплина – 5 танцев)		50,9	
39		Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (латиноамериканская дисциплина – 5 танцев)		51,15	
40		Планирование тренировочных занятий в процессе отработки разных дисциплин (латиноамериканская дисциплина – 5 танцев)		51,4	
41		Планирование тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства		51,65	

42		Планирование тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства		51,9	
43		Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «европейский секвей»		52,15	
44		Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «европейский секвей»		51,4	
45		Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «латиноамериканский секвей»		51,65	
46		Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «латиноамериканский секвей»		51,9	
47		Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «европейский формейшн»		52,15	
48		Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «европейский формейшн»		52,4	
49		Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «латиноамериканский формейшн»		52,65	
50		Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «латиноамериканский формейшн»		52,9	
51		Планирование тренировочного процесса на постановочном, отработочном этапе в дисциплине «двоеборье»		53,15	
52		Особенности тренировочного процесса в СТП в разных дисциплинах на разных этапах.		53,4	
53		Особенности тренировочного процесса в СТП в разных дисциплинах на разных этапах.		53,65	
54		Особенности тренировочного		53,9	

		процесса в СТП в разных дисциплинах на разных этапах.			
55		**Текущий контроль 5**. Подведение итогов.	8/10	60	
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за _6__семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (танцевальный спорт)

Кафедра: теории и методики гимнастики

курс__4__ семестр __ 7 __ Очное обучение (на 2019/2020 учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1	0,25	Нагрузка в танцевальном спорте, определения		0,25	
2	0,25	Виды нагрузки, 5 видов нагрузок		0,5	
3	0,25	Физиологические основы нагрузки		0,75	
4	0,25	Гендерные различия нагрузки		1,0	
5		**Текущий контроль -1**.	5/10	11,6	
6	0,25	Нагрузки на разных этапах спортивной тренировки		11,85	
7	0,25	Нагрузка на начальном этапе подготовки		12,1	
8	0,25	Нагрузка на обучающем и тренировочном этапах		12,35	
9	0,25	Нагрузка на этапе спортивного совершенствования		12,6	
10	0,25	Нагрузка на этапе высшего спортивного мастерства		12,85	
11	0,25	Нагрузка у спортсменов старшего возраста		13,1	
12		**Текущий контроль 2**	5/10	23,7	
13	0,25	Суперкомпенсация		23,95	
14	0,25	Перетренировка		24,2	
15	0,25	Недотренировка		24,45	
16	0,25	Восстановление после нагрузок		24,7	
17	0,6	**Текущий контроль 3**		35,3	
18	0,25	Тестирование нагрузок		35,55	

19	0,25	Контроль за нагрузками в ходе тренировочных занятиях		35,8	
20	0,25	Нагрузочные тесты, практические испытания		36,05	
21	0,25	Нагрузочные тесты, практические испытания		36,3	
22	0,25	Нагрузочные тесты, практические испытания		36,55	
23	0,6	**Текущий контроль 4**.	5/10	47,15	
24	0,25	Методы регулирования нагрузок		47,4	
25	0,25	Методы регулирования нагрузок в хоте тренировочного занятия		47,65	
26	0,25	Периодичность тренировочных нагрузок		47,9	
27	0,25	Волнообразность тренировочных нагрузок		48,15	
28	0,25	Ступенко-образные тренировочные нагрузки		48,4	
29	0,25	Нагрузка и адаптация		48,65	
30	0,25	Нагрузка и физиологические изменения в организме		48,9	
31	0,25	Нагрузка постоянной мощности		49,15	
32	0,25	Нагрузка переменной мощности		49,4	
33	0,25	Понятие спортивной формы в танцевальном спорте		49,65	
34	0,25	Контроль физической формы на разных этапах спортивного совершенствования		49,9	
35	0,25	Подведение к оптимальной спортивной формы спортсмена на начальном этапе обучения		50,15	
36	0,25	Подведение к оптимальной спортивной формы спортсменов на тренировочном этапе		50,4	
37	0,25	Подведение к оптимальной спортивной форме спортсмена на этапе совершенствования		50,65	
38	0,25	Подведение к оптимальной спортивной форме спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства		50,9	
39	0,25	Модель спортивной формы на разных этапах спортивного совершенствования		51,15	
40	0,25	Модель спортивной формы в европейской и латиноамериканской дисциплинах		51,4	
41		Модель спортивной формы в		51,65	

		дисциплинах европейского и латиноамериканского секвея			
42		Модель спортивной формы в дисциплинах европейского и латиноамериканского формейшне		51,9	
43		**Текущий контроль 5**. Подведение итогов семестра.	8/20	60	
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за _2__семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (танцевальный спорт)

Кафедра: теории и методики гимнастики

курс__4__ семестр __8__ Очное обучение (на 2020/2021 учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1	0,25	Инновации в тренировочном процессе в танцевальном спорте		0,25	
2	0,25	Ознакомление с аппаратуры в НИО		0,5	
3	0,25	Измерения физиологического и спортивного состояния с помощью компьютерных программ		0,75	
4	0,25	Знакомство с аппаратуры «Омега-С», практическое измерения физического состояния		1,0	
5	0,6	**Текущий контроль -1**.	5/10	11,6	
6	0,25	Знакомство с аппаратуры «Психомат», заложенные в программы параметров и их оценка		11,85	
7	0,25	Практические измерения спортсменов		12,1	
8	0,25	Пульс-мониторы, фитнес-браслеты, компьютерное оснащение тренировочного процесса		12,35	
9	0,25	Фото и видео контроль тренировочного и соревновательного процессов. Методы и практика		12,6	
10	0,25	Просмотр и анализ видеосъемок последних соревнований		12,85	

11	0,25	Технология организации и проведения контрольных соревнований. Анализ результатов контрольных соревнований		13,1	
12		**Текущий контроль 2**.	5/10	23,7	
13	0,25	Технологии тренировочных занятий на выезде (в других городах)		23,95	
14	0,25	Технология индивидуальных тренировочных занятий		24,2	
15	0,25	Технология групповых тренировочных занятий, их виды		24,45	
16	0,25	Технология групповых тренировочных занятий, их виды		24,7	
17	0,6	**Текущий контроль 3**.	5/10	35,3	
18	0,25	Технология планирования тренировочных занятий в ходе проведения летних сборов		35,55	
19	0,25	Технология включения в танцевальные композиции акробатических элементов		35,8	
20	0,25	Технология включения в танцевальные композиции акробатических элементов		36,05	
21	0,25	Технология включения в танцевальные композиции акробатических элементов		36,3	
22	0,25	Технология включения в танцевальные композиции акробатических элементов		36,55	
23	0,6	**Текущий контроль 4**.	5/10	47,15	
24	0,25	Технология тренировочных занятий по акробатической подготовке		47,4	
25	0,25	Планирование тренировочных занятий по акробатической подготовке		47,65	
26	0,25	Технология освоения базовых акробатических элементов		47,9	
27	0,25	Технология освоения базовых акробатических элементов		48,15	
28	0,25	Технология освоения базовых акробатических элементов		48,4	
29	0,25	Технология освоения базовых акробатических элементов		48,65	
30	0,25	Технология освоения базовых акробатических элементов		48,9	
31	0,25	Технология освоения базовых акробатических элементов		49,15	

32	0,25	Технология тренировочных занятий по хореографическим классическим поддержкам		49,4	
33	0,25	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам		49,65	
34	0,25	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам		49,9	
35	0,25	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам		50,15	
36	0,25	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам		50,4	
37	0,25	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам		50,65	
38	0,25	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам		50,9	
39	0,25	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам		51,15	
40	0,25	Технология освоения хореографическим классическим поддержкам		51,4	
41	0,25	Технология включения в танцевальные композиции акробатических элементов		51,65	
42	0,25	Технология включения в танцевальные композиции классических хореографических поддержек		51,9	
43	0,8	**Текущий контроль 5**.	8/10	60	
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (экзамен) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (танцевальный спорт)
Кафедра: теории и методики гимнастики
курс__3__ семестр __6 __ Заочное обучение (на 2019/2020 учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1		Определение тренировки, тренировочное занятие, задачи, цели, разновидности учебных занятий.	3/10		3
2		Принципы тренировочных занятий	3/10		3
3		Методы тренировочных занятий	3/10		3
4		Тренировочные занятия на разных этапах спортивного совершенствования	4/10		4
5		Периодизация тренировочного процесса Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, блочная система Иссурина			5
	Контрольная работа		15/30	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за _6__семестр			50/100	100	28

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (танцевальный спорт)
Кафедра: теории и методики гимнастики

курс__4__ семестр __7 __ Заочное обучение (на 2019/2020 учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1	6	Нагрузка в танцевальном спорте, определения, виды нагрузок,	3/10	6	8
2	6	Физиологические основы нагрузки	3/10	12	8
3	6	Нагрузки на разных этапах спортивной тренировки	3/10	18	8
4	6	Нагрузка у спортсменов старшего возраста	4/10	24	8
5	6	Суперкомпенсация, перетренировка, восстановление, недовосстановление		30	12
	Контрольная работа		15/30	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за _7__семестр			50/100	100	56

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (танцевальный спорт)
Кафедра: теории и методики гимнастики

курс__4__ семестр __8 __ Заочное обучение (на 2019/2020 учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1		Понятие спортивной формы в танцевальном спорте		6	8
2		Контроль физической формы на разных этапах спортивного совершенствования	2/10	12	8
3		Подведение к оптимальной спортивной форме спортсмена на разных этапах обучения	2\10	18	8
4		Модель спортивной формы на разных этапах спортивного совершенствования	4/10	24	8
5		Модель спортивной формы в европейской и латиноамериканской дисциплинах, секвей и формейшн	5/10	30	12
	Контрольная работа		15/30	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за _8__семестр			50/100	100	56

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (танцевальный спорт)
Кафедра: теории и методики гимнастики

курс__5__ семестр __9 __ Заочное обучение (на 2019/2020 учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1		Инновации в тренировочном процессе в танцевальном спорте			10
2		Ознакомление с аппаратуры в НИО			10
3		Знакомство с аппаратуры «Омега-С», практическое измерения физического состояния	4/10		10
4		Знакомство с аппаратуры «Психомат», заложенные в программы параметров и их оценка			10
5		Технология включения в танцевальные композиции акробатических элементов	4/10		10
6		Технология освоения базовых акробатических элементов			10
7		Технология тренировочных занятий по хореографическим классическим поддержкам		26	10
8		Технология освоения хореографическим классическим поддержкам	5/10	30	10
	Контрольная работа		15/30	70	10
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за _9__семестр			50/100	100	117

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

1 семестр, очно и заочно

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Практическое выполнение заданий (задания текущих контролей одинаковые для всех семестров):

Текущий контроль 1 – выполнение хореографических комбинаций

Критерии оценки:

4 балла – комплексы выполнены без соблюдения правил хореографии
5 баллов – допускается 5 ошибок в комплексе
6 баллов – допускается 4 ошибки в комплексе
7 баллов – допускается 3 ошибки в комплексе
8 баллов – допускается 2 ошибки в комплексе
9 баллов – допускается 1 ошибка в комплексе
10 баллов – без ошибок

Текущий контроль 2: тестирование физических способностей: пассивной гибкости

Критерии оценки:

4 балла –все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
6 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
7 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат один тест на «отличный»
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и три теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 4: Тестирование уровня развития координации

Критерии оценки:

4 балла – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
6 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
7 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результатодин тест на «отличный»
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и три теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 5: Тестирование уровня развития силы

Критерии оценки:

4 балла – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
6 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
7 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результатодин тест на «отличный»
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и три теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 6: Тестирование уровня ОФП

Критерии оценки:

5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат

6 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
7 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результатодин тест на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 7: Тестирование уровня СФП
Критерии оценки:
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
6 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
7 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результатодин тест на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Письменная работа
Текущий контроль 3 – ведение дневника самоанализа
Критерии оценки:
4 балла – дневник заполнен на 40% проведенных занятий по физической культуре
5 баллов – дневник на 50% проведенных занятий по физической культуре
6 баллов- дневник на 60% проведенных занятий по физической культуре
7 баллов – дневник на 70% проведенных занятий по физической культуре
8 баллов – дневник на 80% проведенных занятий по физической культуре
9 баллов – дневник на 90% проведенных занятий по физической культуре
10 баллов - дневник на 100% проведенных занятий по физической культуре

2 семестр, очно и заочно

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ
Практическое выполнение заданий (задания текущих контролей одинаковые для всех семестров):
Текущий контроль 1 – выполнение хореографических комбинаций
Критерии оценки:
4 балла – комплексы выполнены без соблюдения правил хореографии
5 баллов – допускается 5 ошибок в комплексе
6 баллов – допускается 4 ошибки в комплексе
7 баллов – допускается 3 ошибки в комплексе
8 баллов – допускается 2 ошибки в комплексе
9 баллов – допускается 1 ошибка в комплексе
10 баллов – без ошибок

Текущий контроль 2: тестирование физических способностей: пассивной гибкости
Критерии оценки:
4 балла –все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
6 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
7 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат один тест на «отличный»
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и три теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 4: Тестирование уровня развития координации
Критерии оценки:

4 балла – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
6 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
7 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат один тест на «отличный»
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и три теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 5: Тестирование уровня развития силы
Критерии оценки:
4 балла – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
6 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
7 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат один тест на «отличный»
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и три теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 6: Тестирование уровня ОФП
Критерии оценки:
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
6 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
7 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат один тест на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 7: Тестирование уровня СФП
Критерии оценки:
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
6 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
7 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результатодин тест на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Письменная работа
Текущий контроль 3 – ведение дневника самоанализа
Критерии оценки:
4 балла – дневник заполнен на 40% проведенных занятий по физической культуре
5 баллов – дневник на 50% проведенных занятий по физической культуре
6 баллов- дневник на 60% проведенных занятий по физической культуре
7 баллов – дневник на 70% проведенных занятий по физической культуре
8 баллов – дневник на 80% проведенных занятий по физической культуре
9 баллов – дневник на 90% проведенных занятий по физической культуре
10 баллов - дневник на 100% проведенных занятий по физической культуре

3 семестр, очно и заочно

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ
Практическое выполнение заданий (задания текущих контролей одинаковые для всех семестров):
Текущий контроль 1 – выполнение хореографических комбинаций

Критерии оценки:
4 балла – комплексы выполнены без соблюдения правил хореографии
5 баллов – допускается 5 ошибок в комплексе
6 баллов – допускается 4 ошибки в комплексе
7 баллов – допускается 3 ошибки в комплексе
8 баллов – допускается 2 ошибки в комплексе
9 баллов – допускается 1 ошибка в комплексе
10 баллов – без ошибок

Текущий контроль 2: тестирование физических способностей: пассивной гибкости
Критерии оценки:
4 балла –все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
6 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
7 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат один тест на «отличный»
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и три теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 4: Тестирование уровня развития координации
Критерии оценки:
4 балла – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
6 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
7 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результатодин тест на «отличный»
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и три теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 5: Тестирование уровня развития силы
Критерии оценки:
4 балла – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
6 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
7 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результатодин тест на «отличный»
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и три теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 6: Тестирование уровня ОФП
Критерии оценки:
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
6 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
7 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результатодин тест на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 7: Тестирование уровня СФП
Критерии оценки:
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
6 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»

7 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результатодин тест на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Письменная работа
Текущий контроль 3 – ведение дневника самоанализа
Критерии оценки:
4 балла – дневник заполнен на 40% проведенных занятий по физической культуре
5 баллов – дневник на 50% проведенных занятий по физической культуре
6 баллов- дневник на 60% проведенных занятий по физической культуре
7 баллов – дневник на 70% проведенных занятий по физической культуре
8 баллов – дневник на 80% проведенных занятий по физической культуре
9 баллов – дневник на 90% проведенных занятий по физической культуре
10 баллов - дневник на 100% проведенных занятий по физической культуре

4 семестр, заочно

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ
Практическое выполнение заданий (задания текущих контролей одинаковые для всех семестров):
Текущий контроль 1 – выполнение хореографических комбинаций
Критерии оценки:
4 балла – комплексы выполнены без соблюдения правил хореографии
5 баллов – допускается 5 ошибок в комплексе
6 баллов – допускается 4 ошибки в комплексе
7 баллов – допускается 3 ошибки в комплексе
8 баллов – допускается 2 ошибки в комплексе
9 баллов – допускается 1 ошибка в комплексе
10 баллов – без ошибок

Текущий контроль 2: тестирование физических способностей: пассивной гибкости
Критерии оценки:
4 балла –все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
6 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
7 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат один тест на «отличный»
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и три теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 4: Тестирование уровня развития координации
Критерии оценки:
4 балла – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
6 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
7 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результатодин тест на «отличный»
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и три теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 5: Тестирование уровня развития силы
Критерии оценки:

4 балла – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
6 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
7 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результатодин тест на «отличный»
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и три теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 6: Тестирование уровня ОФП
Критерии оценки:
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
6 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
7 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результатодин тест на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Текущий контроль 7: Тестирование уровня СФП
Критерии оценки:
5 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат
6 баллов – все тесты выполнены на «удовлетворительный» результат и один тест на «хороший»
7 баллов –все тесты выполнены на «хороший» результат
8 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результатодин тест на «отличный»
9 баллов – все тесты выполнены на «хороший» результат и два теста – на «отличный»
10 баллов - все тесты выполнены на «отличный» результат.

Письменная работа
Текущий контроль 3 – ведение дневника самоанализа
Критерии оценки:
4 балла – дневник заполнен на 40% проведенных занятий по физической культуре
5 баллов – дневник на 50% проведенных занятий по физической культуре
6 баллов- дневник на 60% проведенных занятий по физической культуре
7 баллов – дневник на 70% проведенных занятий по физической культуре
8 баллов – дневник на 80% проведенных занятий по физической культуре
9 баллов – дневник на 90% проведенных занятий по физической культуре
10 баллов - дневник на 100% проведенных занятий по физической культуре

Вопросы для промежуточной аттестации
6 семестр – очно и заочно

1. Практическое выполнение технического элемента структурной группа А – 0,4 балла
2. Практическое выполнение технического элемента структурной группа А – 0,5 балла
3. Практическое выполнение технического элемента структурной группа А – 0,6 балла
4. Практическое выполнение технического элемента структурной группа В – 0,4 балла
5. Практическое выполнение технического структурной группа В – 0,5 балла
6. Практическое выполнение технического элемента структурной группа В – 0,6 балла
7. Практическое выполнение технического элемента структурной группа С – 0,4 балла
8. Практическое выполнение технического элемента структурной группа С – 0,5 балла
9. Практическое выполнение технического элемента структурной группа С – 0,6 балла
10. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,4 балла
11. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,5 балла
12. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,6 балла
13. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,7 балла
14. Практическое выполнение связки элементов группы С и С (0,2+0,2)

15. Практическое выполнение связки элементов группы С и С (0,2+0,3)
16. Практическое выполнение связки элементов группы С и С (0,2+0,4)
17. Практическое выполнение связки элементов группы С и С (0,3+0,2)
18. Составить акробатическую комбинацию из 2-х элементов
19. Составить акробатическую комбинацию из 3-х элементов
20. Составить акробатическую комбинацию из 3-х элементов и элемента группы А
21. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
22. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
23. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
24. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
25. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
26. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
27. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок согнувшись
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: удержание статического положения «лежа на животе прогнувшись»
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон вперед
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: «мост»
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон вперед из положения сед ноги врозь
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки ноги врозь-ноги вместе
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: лазание по канату
44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: шпагат правой
46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: шпагат левой
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон из положения стоя
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх
49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: удержание «угла» в висе
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки через скакалку

7 семестр – очно и заочно

1. Практическое выполнение технического элемента структурной группа А – 0,4 балла
2. Практическое выполнение технического элемента структурной группа А – 0,5 балла
3. Практическое выполнение технического элемента структурной группа А – 0,6 балла
4. Практическое выполнение технического элемента структурной группа В – 0,4 балла
5. Практическое выполнение технического структурной группа В – 0,5 балла
6. Практическое выполнение технического элемента структурной группа В – 0,6 балла
7. Практическое выполнение технического элемента структурной группа С – 0,4 балла
8. Практическое выполнение технического элемента структурной группа С – 0,5 балла
9. Практическое выполнение технического элемента структурной группа С – 0,6 балла
10. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,4 балла

11. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,5 балла
12. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,6 балла
13. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,7 балла
14. Практическое выполнение связки элементов группы С и С (0,2+0,2)
15. Практическое выполнение связки элементов группы С и С (0,2+0,3)
16. Практическое выполнение связки элементов группы С и С (0,2+0,4)
17. Практическое выполнение связки элементов группы С и С (0,3+0,2)
18. Составить акробатическую комбинацию из 2-х элементов
19. Составить акробатическую комбинацию из 3-х элементов
20. Составить акробатическую комбинацию из 3-х элементов и элемента группы А
21. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
22. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
23. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
24. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
25. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
26. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
27. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок согнувшись
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: удержание статического положения «лежа на животе прогнувшись»
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон вперед
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: «мост»
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон вперед из положения сед ноги врозь
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки ноги врозь-ноги вместе
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: лазание по канату
44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: шпагат правой
46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: шпагат левой
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон из положения стоя
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх
49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: удержание «угла» в висе
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки через скакалку

8 семестр – очно и заочно

1. Практическое выполнение технического элемента структурной группа А – 0,4 балла
2. Практическое выполнение технического элемента структурной группа А – 0,5 балла
3. Практическое выполнение технического элемента структурной группа А – 0,6 балла
4. Практическое выполнение технического элемента структурной группа В – 0,4 балла
5. Практическое выполнение технического структурной группа В – 0,5 балла

6. Практическое выполнение технического элемента структурной группа B – 0,6 балла
7. Практическое выполнение технического элемента структурной группа C – 0,4 балла
8. Практическое выполнение технического элемента структурной группа C – 0,5 балла
9. Практическое выполнение технического элемента структурной группа C – 0,6 балла
10. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,4 балла
11. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,5 балла
12. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,6 балла
13. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,7 балла
14. Практическое выполнение связки элементов группы C и C (0,2+0,2)
15. Практическое выполнение связки элементов группы C и C (0,2+0,3)
16. Практическое выполнение связки элементов группы C и C (0,2+0,4)
17. Практическое выполнение связки элементов группы C и C (0,3+0,2)
18. Составить акробатическую комбинацию из 2-х элементов
19. Составить акробатическую комбинацию из 3-х элементов
20. Составить акробатическую комбинацию из 3-х элементов и элемента группы A
21. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
22. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
23. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
24. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
25. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
26. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
27. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок согнувшись
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: удержание статического положения «лежа на животе прогнувшись»
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон вперед
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: «мост»
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон вперед из положения сед ноги врозь
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки ноги врозь-ноги вместе
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: лазание по канату
44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: шпагат правой
46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: шпагат левой
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон из положения стоя
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх
49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: удержание «угла» в висе
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки через скакалку

9 семестр –заочно

1. Практическое выполнение технического элемента структурной группа А – 0,4 балла
2. Практическое выполнение технического элемента структурной группа А – 0,5 балла
3. Практическое выполнение технического элемента структурной группа А – 0,6 балла
4. Практическое выполнение технического элемента структурной группа В – 0,4 балла
5. Практическое выполнение технического структурной группа В – 0,5 балла
6. Практическое выполнение технического элемента структурной группа В – 0,6 балла
7. Практическое выполнение технического элемента структурной группа С – 0,4 балла
8. Практическое выполнение технического элемента структурной группа С – 0,5 балла
9. Практическое выполнение технического элемента структурной группа С – 0,6 балла
10. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,4 балла
11. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,5 балла
12. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,6 балла
13. Практическое выполнение технического элемента структурной группа D – 0,7 балла
14. Практическое выполнение связки элементов группы С и С (0,2+0,2)
15. Практическое выполнение связки элементов группы С и С (0,2+0,3)
16. Практическое выполнение связки элементов группы С и С (0,2+0,4)
17. Практическое выполнение связки элементов группы С и С (0,3+0,2)
18. Составить акробатическую комбинацию из 2-х элементов
19. Составить акробатическую комбинацию из 3-х элементов
20. Составить акробатическую комбинацию из 3-х элементов и элемента группы А
21. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
22. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
23. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
24. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
25. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
26. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
27. Составить акробатическую комбинацию из 4-х элементов
28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок согнувшись
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: удержание статического положения «лежа на животе прогнувшись»
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон вперед
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: «мост»
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон вперед из положения сед ноги врозь
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки ноги врозь-ноги вместе
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: лазание по канату
44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: шпагат правой
46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: шпагат левой
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон из положения стоя
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх

49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: удержание «угла» в висе
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки через скакалку

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 70 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 70 баллов;
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдачазачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины «танцевальный спорт»

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Пояснения:

Прописываем требования к контрольной работе по структуре, содержанию и по изучению источников в зависимости от дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, главы параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Методические указания по выполнению ситуационной задачи (кейса)

Ситуация (кейс) представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу (кейс) и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи (кейс) можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

Методические указания по выполнению курсовой работы (при наличии).

Защита курсовой работы - это форма промежуточной аттестации учебно-исследовательской работы студента за пройденный этап обучения по учебной дисциплине. Выполнение курсовой работы призвано выявить способности студентов на основе полученных знаний самостоятельно решать конкретные практические задачи или проводить исследование по одному из разделов (модулей), изучаемых по общепрофессиональным и специальным дисциплинам, а также направлено на формирование соответствующих компетенций студента.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Тузова Е.Н. доцент, к.п.н., доцент

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и

	пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или	технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену

	обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;

	оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		**-**						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися	**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:										
Занятия лекционного типа							-	-	-	

Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1 ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ темы	Тема	Содержание	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1	Управление подготовкой фигуристов	Общие основы управления в фигурном катании. Планирование и контроль в фигурном катании. Теория и система отбора в фигурном катании. Характеристика нагрузок в фигурном катании	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для
2	Система подготовки фигуристов в России	Федеральный стандарт – нормативные требования для спортивных школ. Особенности подготовки фигуристов в ДЮСШ, СШОР. Массовые формы работы по фигурному катанию. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся. Негосударственные формы работы по фигурному катанию на коньках (абонементные группы, частная практика, частные школы)	
3	Спортивные программы в фигурном катании	Основы композиции спортивных программ в фигурном катании Методика тренировки спортивных программ м фигуристами разного уровня подготовленности	
4	Спортивная тренировка фигуристов	Система спортивной тренировки в различных возрастных группах	

	высших разрядов	(группы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства) согласно требованиям федерального стандарта Цели, задачи, длительность, нормативные показатели специфика проведения занятий для фигуристов различного уровня подготовленности и различного возраста. Виды подготовки. Периодизация спортивной тренировки. Методика тренировки в различных периодах Управление подготовкой фигуристов на этапе высшего спортивного мастерства. Особенности подготовки фигуристов высших разрядов в ДЮСШ, СШОР и сборных командах	организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в
5	Научно – исследовательская работа в фигурном катании	НИР и НИРС в фигурном катании НИРС в квалификационных работах.	
6	Фигурное катание – как вид профессиональной деятельности	Характеристика профессионального фигурного катания (балет на льду, ледовое шоу). Особенности работы тренера по фигурному катанию в профессиональных коллективах (балет на льду, ледовое шоу). –	

			дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;

			Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

3 курс 6 семестр

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
1	Семинарское занятие. № 1 Общие основы управления в фигурном катании.	2
1	Семинарское занятие № 2 Методика управления процессом спортивного совершенствования в фигурном катании.	2
1	Практическое занятие № 3 Методика управления процессом спортивного совершенствования в фигурном катании	2
1	Практическое занятие № 4 Методика управления процессом спортивного совершенствования в фигурном катании.	2
1	Семинарское занятие № 5 Методика управления процессом спортивного совершенствования в фигурном катании.	2
1	Семинарское занятие № 6 Виды планирования в фигурном катании	2
1	Практическое занятие № 7Виды планирования в фигурном катании	2
1	Практическое занятие № 8 Виды планирования в фигурном катании	2
1	Практическое занятие № 9 Виды планирования в фигурном катании	2
1	Практическое занятие № 10 Характеристика документов планирования	2
1	Практическое занятие № 11Характеристика документов планирования	2
1	Практическое занятие № 12 Характеристика документов планирования	2
1	Семинарское занятие № 13 Виды контроля в фигурном катании	2
1	Практическое занятие № 14 Виды контроля в фигурном катании*	2
1	Практическое занятие № 15 Виды контроля в фигурном катании	2
1	Практическое занятие № 16 Контроль уровня технической подготовленности фигуристов	2
1	Практическое занятие № 17 Контроль уровня физической подготовленности фигуристов	2
1	Семинарское занятие. № 18Планирование и контроль в фигурном катании.	2
1	Семинарское занятие №19 Теория и система отбора в фигурном катании. Система отбора как составная часть системы подготовки спортсменов.	2
1	Семинарское занятие № 20 Характеристика этапов отбора	2
1	Практическое занятие № 21 Средства и методы отбора	2
1	Практическое занятие № 22 Средства и методы отбора	2
1	Практическое занятие № 23 Характеристика основных критериев отбора.	2
1	Практическое занятие № 24 Характеристика показателей отбора.	2
1	Практическое занятие №25 Характеристика показателей отбора	2
1	Практическое занятие №26 Характеристика показателей отбора	2
1	Семинарское занятие № 27 Система отбора как составная часть	2

	системы подготовки спортсменов	
1	Практическое занятие № 28 Характеристика нагрузок в фигурном катании	2
1	Семинарское занятии е №29 Теория и система отбора в фигурном катании	2
1	Семинарское е занятие № 30 Характеристика нагрузок в фигурном катании	2
1	Практическое занятие № 31 Характеристика тренировочных нагрузок в фигурном катании	2
1	Практическое занятие № 32 Методика анализа тренировочных нагрузок	2
1	Практическое занятие № 33 Характеристика соревновательных нагрузок в фигурном катании	2
1	Практическое занятие № 34 Методика анализа соревновательных нагрузок	2
2	Семинарское занятие № 35 Особенности подготовки фигуристов в спортивных школах по фигурному катанию	2
2	Практическое занятие № 36 Организация работы в спортивных школах по фигурному катанию	2
2	Практическое занятие № 37 Разделы работы в спортивных школах.	2
2	Практическое занятие № 38 Планирование и учет работы спортивных школ	2
2	Практическое занятие №39 Организация работы по фигурному катанию в спортивных школах в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта	2
2	Семинарское занятие № 40 Организация работы по фигурному катанию в спортивных школах в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта	2
2	Практическое занятие № 41 Организация работы по фигурному катанию в спортивных школах в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта	2
2	Семинарское занятие №42 Управление подготовкой в фигурном катании	2
2	Семинарское занятие № 43 Массовые формы работы по фигурному катанию	2
2	Практическое занятие № 44 Организация работы по фигурному катанию в условиях массовых форм проведения занятий.	2
2	Семинарское е занятие № 45 Массовые формы работы по фигурному катанию	2
2	Практическое занятие № 46 Особенности построения процесса тренировки и обучения фигурному катанию для различного контингента занимающихся.	2
2	Практическое занятие №47 Средства, применяющиеся при занятиях фигурным катанием с людьми разного возраста и уровня подготовленности.	2
2	Практическое занятие. № 48 Специфические особенности организации и проведения занятий по фигурному катанию с детьми дошкольного возраста	2

2	Практическое занятие. № 49 Специфические особенности организации и проведения занятий по фигурному катанию с детьми дошкольного возраста	2
2	Практическое занятие. № 50 Специфические особенности организации и проведения занятий по фигурному катанию с детьми школьного возраста	2
2	Практическое занятие. № 51 Специфические особенности организации и проведения занятий по фигурному катанию с детьми школьного возраста	2
2	Практическое занятие. № 52 Специфические особенности организации и проведения занятий по фигурному катанию с молодежью	2
2	Практическое занятие. № 53 Специфические особенности организации и проведения занятий по фигурному катанию с людьми пожилого возраста	2
2	Практическое занятие. № 54 Специфические особенности организации и проведения занятий по фигурному катанию с детьми с нарушением здоровья	2
2	Семинарское занятие № 55 Массовые формы работы по фигурному катанию	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

4 курс 7 семестр

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
3	Семинарское занятие №1 Характеристика коротких и произвольных программ в фигурном катании. Требования, предъявляемые к построению короткой и произвольной программы. Общие правила составления программ. Принципы создания композиции: законы единства, контраста и нарастания. Содержание коротких и произвольных программ одиночного, парного катания.	2
3	Семинарское занятие № 2 Основы композиции коротких и произвольных программ. Методика составления коротких и произвольных программ одиночного, парного катания. Методика их тренировки. Учет индивидуальных особенностей фигуристов при составлении программы.	2
3	Семинарское занятие №3 Характеристика спортивных программ в фигурном катании.	2
3	Практическое занятие № 4 Требования, предъявляемые правилами соревнований к композиции и исполнению коротких и произвольных программ. Требования к музыкальному сопровождению коротких и произвольных программ	2
3	Семинарское занятие № 5 Характеристика спортивных программ	2
3	Практическое занятие № 6 Методика постановки коротких программ 7Варианты чередования элементов в коротких программах	2
3	П8рактическое занятие № .7 Методика постановки произвольных программ. Законы композиции	2

3	Практическое занятие № 8 Методика постановки произвольных программ. Законы композиции	2
3	Практическое занятие № 9 Методика постановки произвольных программ Варианты чередования элементов в произвольных программах.	2
3	Практическое занятие № 10 Методика тренировки коротких программ	2
3	Практическое занятие № 11 Методика тренировки коротких программ	2
3	Практическое занятие № 12 Методика тренировки произвольных программ	2
3	Практическое занятие № 13 Методика тренировки произвольных программ	2
3	Семинарское занятие №14 Методика постановки спортивных программ.	2
4	Семинарское занятие № 15 Характеристика этапов подготовки фигуристов	2
4	Семинарское занятие № 16 Федеральный стандарт.Нормативные документы по подготовке фигуристов разной квалификации	2
4	Практическое занятие № 17 Особенности построения процесса многолетней подготовки на этапе спортивной специализации,	2
4	Практическое занятие №18 Особенности построения процесса многолетней подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства	2
4	Семинарское занятие № 19 Особенности построения процесса многолетней подготовки на этапах высшего спортивного мастерства	2
4	Семинарское занятие № 20 Особенности построения процесса многолетней подготовки на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства	2
4	Семинарское занятие № 21 Характеристика видов подготовки фигуристов разной квалификации	2
4	Семинарское занятие №22 Характеристика видов подготовки фигуристов разной квалификации	2
4	Семинарское занятие № 23Характеристика видов подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.	2
4	Семинарское занятие № 24 Характеристика основных видов подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта	2
4	Практическое занятие №25 Характеристика технической подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта	2
4	Практическое занятие № 26. Характеристика физической подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта	2
4	Практическое занятие № 27 Характеристика хореографической подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта	2
4	Практическое занятие № 28 Характеристика психологической	2

	подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта	
4	Практическое занятие № 29 Характеристика тактической подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта	2
4	Практическое занятие № 30 Характеристика теоретической подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта	2
4	Семинарское занятие № 31 Характеристика основных видов подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта	2
4	Семинарское занятие № 32 Система подготовки фигуристов высших разрядов в спортивных школах	2
4	Практическое занятие № 33 Система подготовки фигуристов высших разрядов в спортивных школах	2
4	Практическое занятие № 34 Система подготовки фигуристов высших разрядов в спортивных школах	2
4	Семинарское занятие №35 Система подготовки фигуристов высших разрядов в спортивных школах	2
4	Практическое занятие № 36. Характеристика тренировочного занятия по СТП, на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства	2
4	Практическое занятие № 37. Характеристика тренировочного занятия по СТП на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства	2
4	Практическое занятие № .38 Характеристика тренировочного занятия по СТП на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства	2
4	Практическое занятие № 39Характеристика тренировочного занятия по СФП на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.	2
4	Практическое занятие №40 Характеристика тренировочного занятия по СФП на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства	2
4	Практическое занятие № 41 Характеристика тренировочного занятия по СФП и на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства	2
4	Практическое занятие № 42 Характеристика тренировочного занятия по хореографии и на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства	2
4	Семинарское занятие №43 Характеристика тренировочного занятия по СТП, СФП и хореографии на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА
4 курс 8 семестр

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
4	Семинарское занятие. № 1.Методика проведения СТП на этапе ССМ	2
4	Практическое занятие. № 2.Методика проведения СТП на этапе ССМ	
4	Практическое занятие. № 3 Методика проведения СТП на этапе ССМ	2
4	Практическое занятие. № 4. Методика проведения СТП на этапе ВСМ	2
4	Семинарское занятие № 5. Методика проведения СТП на этапе ВСМ	2
4	Семинарское занятие № 6. Методика проведения СТП на этапе ССМ	2
4	Практическое занятие № 7. Методика проведения СФП на этапе ССМ	
4	Практическое занятие № 8. Методика проведения СФП на этапе ССМ	2
4	Практическое занятие № 9. Методика проведения СФП на этапе ССМ	2
4	Практическое занятие. № . 10 Методика проведения СФП на этапе ВСМ	2
4	Практическое занятие № 11 Методика проведения СФП на этапе ВСМ	2
4	Семинарское занятие. № . 12 Методика проведения по СФП на этапе ВСМ	2
4	Практическое занятие. № 13. Методика проведения занятий по хореографии на этапах ССМ и ВСМ	2
4	Семинарское занятие. № 14. Методика проведения занятий по СТП, СФП и хореографии на этапах ССМ и ВСМ	2
4	Семинарское занятие. №15. Структура управления подготовкой фигуристов высокой квалификации в фигурном катании на коньках.	2
4	Семинарское занятие. № 16. Структура управления подготовкой фигуристов высокой квалификации в фигурном катании на коньках.	2
4	Семинарское занятие. №. 17 Планирование подготовки фигуристов высокой квалификации	2
4	Практическое занятие. № 18. Планирование подготовки фигуристов высокой квалификации	2
4	Семинарское занятие. № 19 Документы планирования подготовки фигуристов высокой квалификации	2
4	Практическое занятие* № 20 Документы планирования подготовки фигуристов высокой квалификации	2
4	Практическое занятие* №21 Контроль технической подготовленности фигуристов высокой квалификации	2
4	Практическое занятие* №22 Контроль технической подготовленности фигуристов высокой квалификации	2
4	Семинарское занятие № 23 Контроль технической подготовленности фигуристов высокой квалификации	2
4	Практическое занятие №24 Контроль физической подготовленности фигуристов высокой квалификации	2
4	Семинарское занятие №25 Управление подготовкой в фигурном катании	2
4	Практическое занятие №26 Периодизация подготовки фигуристов высокой квалификации	2

4	Практическое занятие №27 Содержание и направленность подготовительного периода подготовки фигуристов высокой квалификации	2
4	Практическое занятие №28 Содержание и направленность соревновательного периода подготовки фигуристов высокой квалификации	2
4	Практическое занятие №29 Содержание и направленность переходного периода подготовки фигуристов высокой квалификации	2
4	Семинарское занятие №30 Периодизация подготовки фигуристов высокой квалификации	2
4	Семинарское занятие № 31Управление подготовкой в фигурном катании	2
4	Практическое занятие №32 Содержание и структура построения научно – исследовательской работы в фигурном катании на коньках	2
5	Практическое занятие №33 НИРС	2
5	Практическое занятие* №34 НИРС	2
5	Практическое занятие* №35 НИРС	2
5	Практическое занятие* №36 НИРС	2
5	Практическое занятие* №37 НИРС	2
5	Семинарское занятие № 38 НИРС	2
6	Практическое занятие №39 Характеристика деятельности профессиональных ледовых коллективов	2
6	Практическое занятие №40 Специфика работы тренера по фигурному катанию в профессиональном ледовом коллективе;	2
6	Практическое занятие №41 Специфические особенности деятельности фигуристов - артистов балета на льду, ледовых шоу;	2
6	Практическое занятие № 42 Методические особенности учебно-тренировочного процесса в профессиональном коллективе.	2
6	Семинарское занятие № 43 Характеристика деятельности профессиональных ледовых коллективов	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

3 курс 6 семестр

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
1	Семинарское занятие №1. Общие основы управления в фигурном катании	2
1	Семинарское занятие №2. Планирование и контроль в фигурном катании	2
1	Семинарское занятие №3 Теория и система отбора в фигурном катании	2
1	Семинарское занятие №4 Характеристика нагрузок в фигурном катании	2
2	.Семинарское занятие №5 Особенности подготовки фигуристов в спортивных школах	2
2	Семинарское занятие №6 Массовые формы работы по фигурному катанию	2

4 курс 7 семестр

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
2	Семинарское занятие №1. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.	2
2	Семинарское занятие №2. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся	2
3	Семинарское занятие №3 Характеристика спортивных программ в фигурном катании	2
3	Семинарское занятие № 4 Методика тренировки спортивных программ в фигурном катании	2
4	Семинарское занятие № 5 Характеристика этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в многолетнем процессе подготовки фигуристов.	2
4	Семинарское занятие № 6 Характеристика видов подготовки фигуристов на этапах совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства.	2

4 курс 8 семестр

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
4	Семинарское занятие №1 Методика проведения занятий по СТП на этапе ССМ, ВСМ	2
4	Семинарское занятие № 2 Методика проведения занятий по СТП на этапе ССМ, ВСМ	2
4	Семинарское занятие №3 Методика проведения занятий по СФП на этапе ССМ, ВСМ	2
4	Семинарское занятие № 4 Методика проведения занятий по СФП на этапе ССМ, ВСМ	2
4	Семинарское занятие № 5Система подготовки фигуристов высших разрядов в спортивных школах	2

4	Семинарское занятие № 6 Планирование и контроль работы со спортсменами высоких разрядов в спортивных школах. Характеристика документов планирования и контроля работы со спортсменами высших разрядов	2

5 курс 9 семестр

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
4	Семинарское занятие № 1 Характеристика процесса управления подготовкой фигуристов высокой квалификации.	2
4	Семинарское занятие № 2 Планирование и контроль подготовки фигуристов высокой квалификации.	2
4	Семинарское занятие № 3 Периодизация спортивной тренировки фигуристов высокой квалификации.	2
4	Семинарское занятие № 4 Периодизация спортивной тренировки фигуристов высокой квалификации.	2
5	Семинарское занятие № 5 НИР и НИРС	2
5	Семинарское занятие № 6 НИРС	2
5	Семинарское занятие №7 ИРС	2
6	Семинарское занятие №8 Характеристика деятельности профессиональных ледовых коллективов.	2
6	Семинарское занятие №9 . Характеристика деятельности профессиональных ледовых коллективов.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Вагушева, Т.Н. Основы обучения подкруткам и выбросам в парном фигурном катании на коньках [Электронный ресурс] : учебное пособие образовательной программы по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / Т.Н. Вагушева. - СПб. : [б. и.], 2014. – 58 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Волыхина, Н.А. Обучение фигурному катанию на коньках детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 / Н.А. Волыхина, В.А. Апарин. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2019. – 106 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Волыхина, Н.А. Становление и развитие фигурного катания на коньках [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 / Н.А. Волыхина, В.А. Апарин. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2019. – 85 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Сибирев, В.В. Психологическое сопровождение в зимних видах спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Сибирев, Ю.К. Родыгина. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 152 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Апарин, В.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.А. Апарин. - СПб. : [б. и.], 2008. – 132 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Апарин, В.А. Основы начального обучения фигурному катанию на коньках : учеб.-метод. пособие / В.А. Апарин; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010. - 42 с.
3. Ланцева, Н.А. Обучение фигурному катанию на коньках детей младшего школьного возраста в условиях массовых форм подготовки [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н.А. Ланцева, В.А. Апарин. - СПб. : [б. и.], 2011. – 85 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Тузова, Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания [Текст] : учебно-методическое пособие / Е.Н. Тузова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек : Sport, 2015. - 92 с.
5. Тузова, Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению 034300 (62) - Физическая культура / Е.Н. Тузова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек : Sport, 2015. - 72 с.
6. Федотова В.Г. Теоретические основы и практические аспекты комплексного контроля в зимних видах спорта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2016. – 436 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания, (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации),** (1 этаж, нежилое помещение №6) – Специализированная мебель: Учебный стол-8 шт.; скамья-8 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж** (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревн. с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед

грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Приложение 1

к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины: Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта (фигурное катание)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или

	дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном	обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в

	формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.

	Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	**Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в фигурном катании
Кафедра: Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания
очное обучение
Курс 3 семестр 6 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоя-тельной работы на подготов
1	2	3	4	5	6
6 семестр					
1		Семинарское занятие. № 1 Общие основы управления в фигурном катании.			
2		Семинарское занятие № 2 Методика управления процессом спортивного совершенствования в фигурном катании.			
3		Практическое занятие № 3 Методика управления процессом спортивного совершенствования в фигурном катании			
4		Практическое занятие № 4 Методика управления процессом спортивного совершенствования в фигурном катании.			
5		**Текущий контроль 1 Опрос.** Семинарское занятие № 5 Методика управления процессом спортивного совершенствования в фигурном катании.	3/8	3/8	2
6		Семинарское занятие № 6 Виды планирования в фигурном катании		3/8	
7		Практическое занятие № 7Виды планирования в фигурном катании		3/8	
8		Практическое занятие № 8 Виды планирования в фигурном катании		3/8	
9		Практическое занятие № 9 Виды планирования в фигурном катании		3/8	
10		Практическое занятие № 10 Характеристика документов планирования		3/8	
11		Практическое занятие № 11Характеристика документов планирования		3/8	
12		Практическое занятие № 12 Характеристика документов планирования		3/8	
13		Семинарское занятие № 13 Виды контроля в фигурном катании		3/8	

14		Практическое занятие № 14 Виды контроля в фигурном катании		3/8	
15		Практическое занятие № 15 Виды контроля в фигурном катании		3/8	
16		Практическое занятие № 16 Контроль уровня технической подготовленности фигуристов		3/8	
17		Практическое занятие № 17 Контроль уровня физической подготовленности фигуристов		3/8	
18		**Текущий контроль 2. Опрос.** Семинарское занятие. № 18 Планирование и контроль в фигурном катании	3/9	6/17	2
19		Семинарское занятие №19 Теория и система отбора в фигурном катании. Система отбора как составная часть системы подготовки спортсменов.		6\17	
20		Семинарское занятие № 20 Характеристика этапов отбора		6/17	
21		Практическое занятие № 21 Средства и методы отбора		6\17	
22		Практическое занятие № 22 Средства и методы отбора		6/17	
23		Практическое занятие № 23 Характеристика основных критериев отбора.		6\17	
24		Практическое занятие № 24 Характеристика показателей отбора.		6/17	
25		Практическое занятие №25 Характеристика показателей отбора		6\17	
26		Практическое занятие №26 26 Характеристика показателей отбора		6/17	
27		**Текущий контроль 3 Опрос**. Семинарское занятие № 27 Система отбора как составная часть системы подготовки спортсменов	3/9	9/26	2
28		Практическое занятие № 28 Характеристика нагрузок в фигурном катании		9/26	
29		Семинарское занятие №29 Характеристика нагрузок в фигурном катании		9/26	
30		Семинарское е занятие № 30 Характеристика нагрузок в фигурном катании		9/26	
31		Практическое занятие № 31 Характеристика тренировочных нагрузок в фигурном катании		9/26	
32		Практическое занятие № 32 Методика анализа тренировочных нагрузок		9/26	
33		Практическое занятие № 33 Характеристика соревновательных нагрузок в фигурном катании		9/26	
34		Практическое занятие № 34 Методика анализа соревновательных нагрузок		9/26	
35		Семинарское занятие № 35 Особенности подготовки фигуристов в спортивных школах по фигурному катанию		9/26	

36		Практическое занятие № 36 Организация работы в спортивных школах по фигурному катанию		9/26	
37		Практическое занятие № 37 Разделы работы в спортивных школах.		9/26	
38		Практическое занятие № 38 Планирование и учет работы спортивных школ		9/26	
39		Практическое занятие №39 Организация работы по фигурному катанию в спортивных школах в соответствии с федеральным стандартом		9/26	
40		**Текущий контроль 4. Опрос** Семинарское занятие № 40 Организация работы по фигурному катанию в спортивных школах в	3/8	12/34	2
41		Семинарское занятие № 41 Особенности подготовки фигуристов в спортивных школах		12/34	
42		**Рубежный контроль 1.Опрос.** Семинарское занятие №42 Управление подготовкой в фигурном катании.	5 /10	17/44	6
43		Семинарское занятие № 43 Массовые формы работы по фигурному катанию		17/44	
44		Практическое занятие № 44 Организация работы по фигурному катанию в условиях массовых форм проведения занятий.		17/44	
45		Текущий контроль 5. Семинарское занятие №45 Массовые формы работы по фигурному катанию	3/8	20/ 52	
46		Практическое занятие № 46 Особенности построения процесса тренировки и обучения фигурному катанию для различного контингента		20/52	
47		Практическое занятие №47 Средства, применяющиеся при занятиях фигурным катанием с людьми разного возраста и уровня		20/ 52	
48		Практическое занятие. № 48 Специфические особенности организации и проведения занятий по фигурному катанию с детьми дошкольного		20/52	
49		Практическое занятие. № 49 Специфические особенности организации и проведения занятий по фигурному катанию с детьми дошкольного		20/ 52	
50		Практическое занятие. № 50 Специфические особенности организации и проведения занятий по фигурному катанию с детьми школьного возраста		20/52	
51		Практическое занятие. № 51 Специфические особенности организации и проведения занятий по фигурному катанию с детьми школьного возраста		20/ 52	
52		Практическое занятие. № 52 Специфические особенности организации и проведения занятий по фигурному катанию с молодежью		20/52	
53		Практическое занятие. № 53 Специфические особенности организации и проведения занятий по фигурному катанию с людьми пожилого возраста		20/ 52	

54		Практическое занятие. № 54 Специфические особенности организации и проведения занятий по фигурному катанию с детьми с нарушением здоровья		20/52	
55		**Текущий контроль 5 Опрос.** **.**Семинарское занятие № 55 Массовые формы работы по фигурному катанию	3/8	23/60	2
<u>Рубежный контроль(кафедра)</u> - тестирование			5/10	28/70	6
<u>Промежуточный контроль (экзамен)</u> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	**6**
Итоговая сумма баллов за 2 курс			**50/100**	**100**	

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

3 курс 6 семестр очная форма обучения

Текущий контроль 1.

Тема: «Методика управления процессом спортивного совершенствования в фигурном катании.

Вопросы к опросу:

1. Методика управления процессом спортивного совершенствования в фигурном катании.
2. Компоненты управления и их значение.
3. Понятие о планировании, прогнозировании, моделировании, контроле, учете и коррекции процесса спортивного совершенствования.

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа

7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

6 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

5 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

4 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на

примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции –

3б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Текущий контроль 2.

Тема: «Планирование и контроль в фигурном катании».

Опрос

Вопросы к опросу:

1. Значимость планирования в процессе подготовки фигуристов
2. Требования к планированию.
3. Характеристика видов планирования: перспективное, текущее, оперативное
4. Неразрывность и преемственность видов планирования
5. Виды контроля
6. Контроль технической подготовленности
7. Контроль физической подготовленности
8. Контроль тренировочных нагрузок

9б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа

7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

6 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

5 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

4 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции –

3б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Текущий контроль 3.

Тема: «Система отбора как составная часть системы подготовки спортсменов

Вопросы к обсуждению:

1. Система отбора как составная часть системы подготовки спортсменов.
2. Принципы отбора. Понятие об одаренности и способностях.
3. Средства и методы отбора.
4. Характеристикам этапов отбора в фигурном катании.
5. Комплектование сборных команд.
6. Основные показатели отбора. Спортивно – технический результат.
7. Оценка уровня развития физических качеств. Оценка уровня технической подготовленности.

9б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа

7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

6 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

5 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

4 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции –

3б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Текущий контроль 4.

Тема: Организация работы по фигурному катанию в спортивных школах в соответствии с федеральным стандартом

Вопросы к опросу:

1. Организация работы в ДЮСШ, СДЮШОР по фигурному катанию.
2. Цель и основные задачи работы в ДЮСШ, СДЮШОР.
3. Руководство и обязанности должностных лиц. Права и обязанности учащихся.
4. Материально – техническое обеспечение ДЮСШ, СДЮШОР.
5. Планирование и учет, документация. Переводные испытания у фигуристов.
6. Организация платных школ по фигурному катанию, подбор тренерских кадров. Разделы работы, финансирование.

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа

7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

6 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

5 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

4 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на

примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

3б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Рубежный контроль 1.Собеседование по пройденным темам

Вопросы к опросу:

1. Система отбора – составная часть общей системы подготовки фигуристов;
2. Характеристика планирования в фигурном катании на коньках;
3. Характеристика контроля в фигурном катании на коньках;
4. Методика учета тренировочных и соревновательных нагрузок в фигурном катании;
5. Организация работы в ДЮСШ, СДЮШОР по фигурному катанию;

10б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

7 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

6 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

5 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Текущий контроль 5.

Тема: «Массовые формы работы по фигурному катанию»

Вопросы к опросу:

1. Массовые формы работы по фигурному катанию в группах здоровья.
2. Массовые формы работы по фигурному катанию в платных школах.
3. Массовые формы работы по фигурному катанию с различным контингентом занимающихся
4. Организация и проведение спортивно-развлекательных праздников на льду

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
7 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
6 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
5 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
4 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
Текущий контроль 6.
Тема: «Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся».
Вопросы к опросу:

1. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся
2. Особенности занятий с детьми дошкольного возраста
3. Особенности занятий с детьми младшего школьного возраста
4. Особенности занятий с детьми среднего школьного возраста
5. Особенности занятий с юношами и девушками
6. Особенности занятий с взрослыми людьми

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
7 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

6 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа

5 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

4 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

3 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Рубежный контроль 2. (УМУ).

Тестирование.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в фигурном катании
Кафедра: Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания
очное обучение
Курс 4 семестр 7 (на 20../20…учебный год)

№ за-нятия	Посе-щае-мость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопи-тельная «стои-мость»/ балл	Кол-во часов самостоя-тельной работы на подготов
1	2	3	4	5	6
семестр					
1		Семинарское занятие №1 Характеристика коротких и произвольных программ в фигурном катании.			
2		Семинарское занятие № 2 Основы композиции коротких и произвольных программ			
3		Семинарское занятие №3 Характеристика спортивных программ в фигурном катании.			
4		Практическое занятие № 4 Требования, предъявляемые правилами соревнований к композиции и исполнению коротких и произвольных программ.			
5		**Текущий контроль 1**.Опрос Семинарское занятие № 5 Характеристика спортивных программ	3/9	3/9	3
6		Практическое занятие № 6 Методика постановки коротких программ Варианты чередования элементов в коротких программах		3/9	
7		П8рактическое занятие № .7 Методика постановки произвольных программ. Законы композиции		3/9	
8		Практическое занятие № 8 Методика постановки произвольных программ. Законы композиции		3/9	
9		Практическое занятие № 9 Методика постановки произвольных программ Варианты чередования элементов в произвольных программах.		3/9	
10		Практическое занятие № 10 Методика тренировки коротких программ		3/9	
11		Практическое занятие № 11 Методика тренировки коротких программ		3/9	

12		Практическое занятие № 12 Методика тренировки произвольных программ		3/9	
13		Практическое занятие № 13 Методика тренировки произвольных программ		3/9	
14		**Текущий контроль 2**. Опрос Семинарское занятие №14 Методика постановки	3/8	6/17	3
15		Семинарское занятие № 15 Характеристика этапов подготовки фигуристов		6/17	
16		Семинарское занятие № 16 Федеральный стандарт. Нормативные документы по подготовке фигуристов разной квалификации		6/17	
17		Практическое занятие № 17 Особенности построения процесса многолетней подготовки на этапе спортивной специализации,		6/17	
18		Практическое занятие №18 Особенности построения процесса многолетней подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства		6/17	
19		**Текущий контроль 3.** Опрос Семинарское занятие № 19 Особенности построения процесса многолетней подготовки на этапах высшего спортивного мастерства	3/9	9/26	3
20		Семинарское занятие № 20 Особенности построения процесса многолетней подготовки на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства		9/26	
21		Семинарское занятие № 21 Характеристика видов подготовки фигуристов разной квалификации		9/26	
22		Семинарское занятие №22 Характеристика видов подготовки фигуристов разной квалификации		9/26	
23		Семинарское занятие № 23Характеристика видов подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного		9/26	
24		**Текущий контроль 4**. Опрос Семинарское занятие № 24 Характеристика основных видов подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным	3/8	12/34	3
25		Практическое занятие №25 Характеристика технической подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта		12/34	

26		Практическое занятие № 26. Характеристика физической подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта		12/34	
27		Практическое занятие № 27 Характеристика хореографической подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта		12/34	
28		Практическое занятие № 28 Характеристика психологической подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта		12/34	
29		Практическое занятие № 29 Характеристика тактической подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта		12/34	
30		Практическое занятие № 30 Характеристика теоретической подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта		12/34	
31		Семинарское занятие № 31 Характеристика основных видов подготовки фигуристов на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта		12/34	
32		**Рубежный контроль 1**.Опрос Семинарское занятие № 32 Система подготовки фигуристов высших разрядов в спортивных школах	5/10	17/44	8
33		Практическое занятие № 33 Система подготовки фигуристов высших разрядов в спортивных школах		17/44	
34		Практическое занятие № 34 Система подготовки фигуристов высших разрядов в спортивных школах		17/44	
35		**Текущий контроль 5**. Опрос Семинарское занятие №35 Система подготовки фигуристов высших разрядов в спортивных школах	3/8	20/52	3

36		Практическое занятие № 36. Характеристика тренировочного занятия по СТП, на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства		20/52	
37		Практическое занятие № 37. Характеристика тренировочного занятия по СТП на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства		20/52	
38		Практическое занятие № .38 Характеристика тренировочного занятия по СТП на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства		20/52	
39		Практическое занятие № 39Характеристика тренировочного занятия по СФП на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.		20/52	
40		Практическое занятие №40 Характеристика тренировочного занятия по СФП на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства		20/52	
41		Практическое занятие № 41 Характеристика тренировочного занятия по СФП и на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства		20/52	
42		Практическое занятие № 42 Характеристика тренировочного занятия по хореографии и на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства		20/52	
43		**Текущий контроль 6.Опрос** Семинарское занятие №43 Характеристика тренировочного занятия по СТП, СФП и хореографии на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства	3/8	23/60	3
<u>Рубежный контроль(кафедра)</u> - тестирование			5/10	28/70	8
<u>Промежуточный контроль (экзамен)</u> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	**8**
Итоговая сумма баллов за 2 курс			**50/100**	**100**	

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:
очная форма обучения

4 курс 7 семестр

Текущий контроль 1.
Тема: «Характеристика спортивных программ в фигурном катании».
Вопросы к опросу:

1. Характеристика коротких и произвольных программ в фигурном катании.
2. Требования, предъявляемые к построению короткой и произвольной программы.
3. Общие правила составления программ.
4. Принципы создания композиции: законы единства, контраста и нарастания.
5. Содержание коротких и произвольных программ одиночного, парного катания.

9б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
6 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
5 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
4 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции
3б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Текущий контроль 2.
Тема «Методика постановки спортивных программ»
Вопросы к опросу:

1. Характеристика законов композиции
2. Последовательность исполнения элементов в программе
3. Чередование элементов разной степени сложности
4. Временные характеристики исполнения различных элементов
5. Компоненты за программу
6. Артистическая окраска программы

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
6 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
5 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
4 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции
3б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Текущий контроль 3.
Тема: «Особенности построения процесса многолетней подготовки на этапах высшего спортивного мастерства»
Вопросы к опросу:

1. Характеристика этапа высшего спортивного мастерства в фигурном катании.
2. Специфические особенности тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства
3. Специфические особенности тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства.
4. Особенности технической подготовки фигуристов на этапе совершенствования спортивного мастерства

5. Особенности технической подготовки фигуристов на этапе совершенствования спортивного мастерства
6. Особенности технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
7. Особенности физической подготовки фигуристов на этапе совершенствования спортивного мастерства
8. Особенности физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
9. Особенности хореографической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
10. Особенности хореографической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
11. Особенности тактической подготовки фигуристов на этапе совершенствования спортивного мастерства
12. Особенности тактической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
13. Особенности психологической подготовки фигуристов на этапе совершенствования. спортивного мастерства
14. Особенности психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

9б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа

7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

6 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

5 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

4 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

3б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Текущий контроль 4.
Тема: Характеристика видов подготовки фигуристов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
Вопросы к собеседованию.

1. Характеристика технической подготовки
2. Характеристика физической подготовки
3. Характеристика психологической подготовки
4. Характеристика тактической подготовки
5. Характеристика теоретической подготовки
6. Характеристика интегральной подготовки

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
6 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
5 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
4 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции
3б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Рубежный контроль 1.
Собеседование по пройденным темам.
Вопросы к собеседованию:

1. Общие правила составления программ. Принцип сбалансированности программы. Принципы создания композиции: законы единства, контраста и нарастания. Подбор музыкального сопровождения.
2. Содержание короткой программы одиночного и парного катания, синхронного катания и танцев на льду.
3. Содержание произвольных программ в фигурном катании.

4. Варианты чередования элементов в коротких программах одиночного и парного катания, синхронного катания и танцев на льду.
5. Методика составления коротких программ одиночного и парного катания, синхронного катания и танцев на льду. Методика их тренировки.
6. Основы композиции произвольных программ одиночного и парного катания, синхронного катания и танцев на льду.
7. Методика составления произвольных программ одиночного и парного катания, синхронного катания и танцев на льду. Методика их тренировки.
8. Характеристика этапа высшего спортивного мастерства в фигурном катании.
9. Специфические особенности тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства
10. Специфические особенности тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства.
11. Характеристика видов подготовки фигуристов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

10б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

7 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

6 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

5 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Текущий контроль 5.
Тема: «Система подготовки фигуристов высших разрядов в спортивных школах
Опрос. Вопросы:
Система подготовки фигуристов высших разрядов в ДЮСШ, СДЮШОР.

1. Цели и задачи ДЮСШ, СДЮШОР по подготовке фигуристов высокой квалификации. Основные формы учебно-тренировочной и воспитательной работы.
2. Планирование и учет работы.
3. Характеристика работы в сборных командах.
4. Характеристика основных разделов работы ДЮСШ, СДЮШОР по подготовке фигуристов высших разрядов.
5. Характеристика основных форм учебно-тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ, СДЮШОР и сборных командах со спортсменами высших разрядов. Планирование и контроль работы со спортсменами высоких разрядов в СДЮШОР, сборных командах.
6. Характеристика документов планирования и контроля работы со спортсменами высших разрядов

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа

7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

6 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

5 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

4 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

3б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Текущий контроль 6.
Тема: «Характеристика тренировочного занятия по СТП, СФП и хореографии на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства »:
8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
6 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
5 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
4 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции
3б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Рубежный контроль 2. (УМУ).
Тестирование.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в фигурном катании
Кафедра: Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания
очное обучение
Курс 4 семестр 8 (на 20…/20…учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоя-тельной работы на подготов
1	2	3	4	5	6
8 семестр					
1		Семинарское занятие. № 1.Методика проведения СТП на этапе ССМ			
2		Практическое занятие. № 2.Методика проведения СТП на этапе ССМ			
3		Практическое занятие. № 3 Методика проведения СТП на этапе ССМ			
4		Практическое занятие. № 4. Методика проведения СТП на этапе ВСМ			
5		Семинарское занятие № 5. Методика проведения СТП на этапе ВСМ			
6		Семинарское занятие № 6. Методика проведения СТП на этапе ССМ			
7		Практическое занятие № 7. Методика проведения СФП на этапе ССМ			
8		Практическое занятие № 8. Методика проведения СФП на этапе ССМ			
9		Практическое занятие № 9. Методика проведения СФП на этапе ССМ			
10		Практическое занятие. № . 10 Методика проведения СФП на этапе ВСМ			
11		Практическое занятие № 11 Методика проведения СФП на этапе ВСМ			
12		Семинарское занятие. № . 12 Методика проведения по СФП на этапе ВСМ			
13		Практическое занятие. № 13. Методика проведения занятий по хореографии на этапах ССМ и ВСМ			

14		**Текущий контроль 1.** Опрос Семинарское занятие. № 14. Методика проведения занятий по СТП, СФП и хореографии на этапах	4/10	4\10	3
15		Семинарское занятие. №15. Структура управления подготовкой фигуристов высокой квалификации в фигурном катании на коньках.		4/10	
16		Семинарское занятие. № 16. Структура управления подготовкой фигуристов высокой квалификации в фигурном катании на коньках.		4\10	
17		Семинарское занятие. №. 17 Планирование подготовки фигуристов высокой квалификации		4/10	
18		Практическое занятие. № 18. Планирование подготовки фигуристов высокой квалификации		4\10	
19		Семинарское занятие. № 19 Документы планирования подготовки фигуристов высокой квалификации		4/10	
20		Практическое занятие № 20 Документы планирования подготовки фигуристов высокой квалификации		4\10	
21		Практическое занятие №21 Контроль технической подготовленности фигуристов высокой квалификации		4/10	
22		Практическое занятие №22 Контроль технической подготовленности фигуристов высокой квалификации		4\10	
23		Семинарское занятие № 23 Контроль технической подготовленности фигуристов высокой квалификации		4/10	
24		Практическое занятие №24 Контроль физической подготовленности фигуристов высокой квалификации		4/10	
25		**Текущий контроль 2.Опрос** Семинарское занятие №25 Управление подготовкой в фигурном катании	4/10	8/20	3
26		Практическое занятие №26 Периодизация подготовки фигуристов высокой квалификации		8/20	
27		Практическое занятие №27 Содержание и направленность подготовительного периода подготовки фигуристов высокой квалификации		8/20	
28		Практическое занятие №28 Содержание и направленность соревновательного периода подготовки фигуристов высокой квалификации		8/20	
29		Практическое занятие №29 Содержание и направленность переходного периода подготовки фигуристов высокой квалификации		8/20	
30		**Текущий контроль 3 Опрос** Семинарское занятие №30 Периодизация	3/10	11/30	4

31		**Рубежный контроль 1.Опрос** Семинарское занятие № 31 Управление подготовкой в фигурном катании	5/10	16/40	6
32		Практическое занятие №32 Содержание и структура построения научно – исследовательской работы в фигурном катании на коньках		16/40	
33		Практическое занятие №33 НИРС		16/40	
34		Практическое занятие №34 НИРС		16/40	
35		Практическое занятие №35 НИРС		16/40	
36		Практическое занятие №36 НИРС		16/40	
37		Практическое занятие №37 НИРС		16/40	
38		**Текущий контроль 4.Опрос** Семинарское занятие № 38 НИРС	4/10	20/ 50	
39		Практическое занятие №39 Характеристика деятельности профессиональных ледовых коллективов		20/50	
40		Практическое занятие №40 Специфика работы тренера по фигурному катанию в профессиональном ледовом коллективе;		20/ 50	
41		Практическое занятие №41 Специфические особенности деятельности фигуристов - артистов балета на льду, ледовых шоу;		20/50	
42		Практическое занятие № 42 Методические особенности учебно-тренировочного процесса в профессиональном коллективе.		20/50	
43		**Текущий контроль 5**. Опрос Семинарское занятие № 43 Характеристика деятельности профессиональных ледовых коллективов	3/10		3
Рубежный контроль(УМУ) - тестирование			5/10	28/70	6
Промежуточный контроль (экзамен) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	**6**
Итоговая сумма баллов за 2 курс			**50/100**	**100**	

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:
очная форма обучения

4 курс 8 семестр

Текущий контроль 1.
Методика проведения занятий по СТП, СФП и хореографии на этапах ССМ и ВСМ
Вопросы к опросу
1. Методика проведения СТП на этапе ССМ
2. Методика проведения СТП на этапе ВСМ
3. Методика проведения СФП на этапе ССМ
4. Методика проведения СФП на этапе ВСМ
5. Методика проведения хореографии на этапе ССМ
6. Методика проведения хореографии на этапе ВСМ

10 б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
6 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
5 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

4 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует

Текущий контроль 2.
Тема: «Управление подготовкой в фигурном катании»
Вопросы к опросу

1. Характеристика процесса управления подготовкой фигуристов высокой квалификации
2. Характеристика процесса планирования
3. Характеристика видов планирования
4. Характеристика процесса контроля
5. Характеристика видов контроля

10 б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
6 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
5 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

4 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Текущий контроль 3.
Тема: «Периодизация спортивной тренировки фигуристов высокой квалификации»:
Вопросы к опросу

1. Периодизация тренировки фигуристов высокой квалификация
2. Характеристика подготовительного периода
3. Характеристика соревновательного периода
4. Характеристика переходного периода

10 б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
6 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
5 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

4 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

3б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Рубежный контроль 1. Собеседование по пройденным темам

Вопросы:

1. Характеристика процесса управления подготовкой фигуристов высокой квалификации. Содержание процесса управления подготовкой фигуристов высокой квалификации. Функции управления процессом подготовки фигуристов.
2. Характеристика планирования и его подфункций.
3. Моделирование и модельные характеристики.
4. Виды планирования.
5. Контроль и коррекция в процессе управ
6. Характеристика документов планирования и контроля работы
7. Периодизация спортивной тренировки фигуристов высокой квалификации. Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Характеристика соотношения основных средств тренировки (ОФП, СФП, СТП) по периодам подготовки.
8. Характеристика параметров тренировочных и соревновательных нагрузок по периодам подготовки

10б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

7 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

6 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

5 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Текущий контроль 4.

Тема» НИРС в фигурном катании»

Вопросы к обсуждению:

1. Научное обеспечение спортивных школ, сборных команд по фигурному катанию. Определение функциональных возможностей фигуристов.
2. Особенности комплексного педагогического и медико-биологического контроля за состоянием тренированности фигуристов.
3. Методы тестирования
4. Характеристика квалификационной работы
5. Основные положения
6. Методы исследования
7. Результаты исследования
8. Заключение , выводы

10 б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

6 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных

признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
5 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции
4 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Текущий контроль 5.
Тема: «Характеристика деятельности профессиональных ледовых коллективов»
Вопросы к опросу

1. Характеристика деятельности профессиональных ледовых коллективов
2. Особенности деятельности фигуристов- артистов
3. Особенности деятельности тренера в ледовом коллективе
4. Особенности деятельности хореографа постановщика в ледовом коллективе

10 б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
6 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных

признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
5 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции
4 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.
3б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Рубежный контроль 2 (УМУ).
Тестирование.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в фигурном катании
Кафедра: Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания
заочное обучение
Курс 3 семестр 6 (на 20../20…учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоя-тельной работы на подготов
1	2	3	4	5	6
6 семестр					
1		**Текущий контроль 1**. Опрос Семинарское занятие №1. Общие основы управления в фигурном катании	2/5	2/5	10
2		**Текущий контроль 2**. Опрос Семинарское занятие №2. Планирование и контроль в фигурном катании	2/10	4/15	10
3		Семинарское занятие №3 Теория и система отбора в фигурном катании		4\15	10
		Текущий контроль 3. Написание контрольной работы Теория и система отбора в фигурном катании	15/30	19/45	20
4		**Текущий контроль 4**.Опрос Семинарское занятие №4 Характеристика нагрузок в фигурном катании	2/5	21/50	10
5		**Текущий контроль 5**.Опрос. Семинарское занятие №5 Особенности подготовки фигуристов в ДЮСШ, СДЮШОР	1/5	22/55	10
6		**Текущий контроль 6.Опрос** Семинарское занятие №6 Массовые формы работы по фигурному катанию	1\5	23/60	10
<u>Рубежный контроль(кафедра)</u> - тестирование			5/10	28/70	24
<u>Промежуточный контроль (экзамен)</u> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	**24**
Итоговая сумма баллов за 2 курс			**50/100**	**100**	

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

3 курс 6 семестр заочная форма обучения

Текущий контроль 1.
Тема: «Общие основы управления в фигурном катании».
Вопросы к опросу:

1. Методика управления процессом спортивного совершенствования в фигурном катании.
2. Компоненты управления и их значение.
3. Понятие о планировании, прогнозировании, моделировании, контроле, учете и коррекции процесса спортивного совершенствования.

5 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
4 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Текущий контроль 2.
Тема: «Планирование и контроль в фигурном катании»
Вопросы к опросу:

1. Характеристика планирования в фигурном катании
2. Этапы планирования
3. Виды планирования
4. Характеристика видов планирования
5. Характеристика контроля в фигурном катании
6. Виды контроля и их характеристика

10 б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении

выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

6 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

5 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

4 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

3 б. - дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

2 б. - дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Большое количество ошибок. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Текущий контроль 3

Написание контрольной работы на тему «Теория и система отбора в фигурном катании»

При сдаче контрольной работы могут быть заданы вопросы по теме не более 3-х. В списке литературы указать не менее 5 ссылок.

При написании контрольной работы можно использовать данные литературы, Интернета.Контрольной работы должна быть оформлена: шрифт – TimesNewRoman, 14, интервал 1,5, отступы слева – 3,5, справа – 1,5, вверху – 2,0, снизу – 2,0. Содержание должно соответствовать следующим требованиям: введение, содержание контрольной работы, выводы, заключение, список литературы

30 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

Реферирование более десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц

29 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента – 5 -5+

Реферирование не менее десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц.

28 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки.

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

27 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

26 б - Доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений.

Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.
Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
25 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.
Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
24 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.
Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
23 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
22 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
21 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
20 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
19 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

18 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно- следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
17 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
16 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции и поправок.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
15 б - Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Литературное изложение материала требует поправок, коррекции.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

Текущий контроль 4
Тема « Характеристика нагрузок в фигурном катании»
Вопросы к опросу

1. Характеристика нагрузок
2. Внешняя и внутренняя стороны нагрузок
3. Компоненты, нагрузок, определяющие величину их воздействия
4. Соревновательные нагрузки в произвольном катании
5. Тренировочные нагрузки в произвольном катании
6. Методика анализа тренировочных нагрузок

5 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа

4 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

Текущий контроль 5
Тема: «Особенности подготовки фигуристов в ДЮСШ, СДЮШОР».
Вопросы к опросу:

1. Организация работы в ДЮСШ, СДЮШОР по фигурному катанию.
2. Цель и основные задачи работы в ДЮСШ, СДЮШОР.
3. Руководство и обязанности должностных лиц. Права и обязанности учащихся.
4. Материально – техническое обеспечение ДЮСШ, СДЮШОР.
5. Планирование и учет, документация. Переводные испытания у фигуристов.
6. Организация платных школ по фигурному катанию, подбор тренерских кадров. Разделы работы, финансирование.

5 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
4 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции
1 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии

понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Текущий контроль 6

Тема: «Массовые формы работы по фигурному катанию».

Вопросы к опросу:

1. Массовые формы работы по фигурному катанию в группах здоровья.
2. Массовые формы работы по фигурному катанию в платных школах.
3. Массовые формы работы по фигурному катанию с занимающимися различного контингента.
4. Организация и проведение спортивно-развлекательных праздников на льду.

5 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа

4 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

3 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

2 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

1 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Рубежный контроль 1

Собеседование по пройденным темам

1. Система отбора – составная часть общей системы подготовки фигуристов;
2. Характеристика планирования в фигурном катании на коньках;
3. Характеристика контроля в фигурном катании на коньках;
4. Методика учета тренировочных и соревновательных нагрузок в фигурном катании;
5. Организация работы в ДЮСШ, СДЮШОР по фигурному катанию;
6. Массовые формы работы по фигурному катанию

10б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

7 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

6 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции -

5 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в фигурном катании
Кафедра: Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания
заочное обучение
Курс 4 семестр 7 (на 20../20….учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоя-тельной работы на подготов
1	2	3	4	5	6
7 семестр					
1		Семинарское занятие №1. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.			
2		**Текущий контроль 1.Опрос.** Семинарское занятие №2. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся	2/10	2/10	5
3		Семинарское занятие №3 Характеристика спортивных программ в фигурном катании		2/10	3
4		Семинарское занятие № 4 Методика тренировки спортивных программ в фигурном катании		2/10	3
		Текущий контроль 2. Написание контрольной работы на тему Спортивные программы в фигурном катании	15/30	17/40	10
5		**Текущий контроль 3.Опрос.** Семинарское занятие № 5 Характеристика этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в многолетнем процессе подготовки фигуристов.	3/10	20/50	5
6		**Текущий контроль 4.Опрос** Семинарское занятие № 6 Характеристика видов подготовки фигуристов на этапах совершенствования спортивного мастерства	3/10	23/60	5
<u>Рубежный контроль(кафедра)</u> - тестирование			5/10	28/70	10
<u>Промежуточный контроль (экзамен)</u> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	**10**
Итоговая сумма баллов за 2 курс			**50/100**	**100**	

. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

4 курс 7 семестр заочная форма обучения

Текущий контроль 1.

Тема: «Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся».

Вопросы к опросу:

1. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся
2. Особенности занятий с детьми дошкольного возраста
3. Особенности занятий с детьми младшего школьного возраста
4. Особенности занятий с детьми среднего школьного возраста
5. Особенности занятий с юношами и девушками
6. Особенности занятий с взрослыми людьми

10 б. - Проявляется компетентность в области постановки общих и частных задач занятия. Задачи формулируются в понятной форме. Поставленные задачи способствуют формированию позитивной мотивации и росту интереса к учебной деятельности Задачи, выделенные педагогом, конкретизируют цель, представляя собой промежуточный результат, способствующий достижению основной цели занятия. Демонстрируется знание приемов и методов, направленных на формирование интереса учащихся к изучаемому материалу и теме занятия. В ходе написания конспекта демонстрируется знание учебного материала. Отобран оптимальный объем учебного материала для достижения цели учебного занятия.. Представленные в конспекте методы соответствуют поставленным задачам, содержанию изучаемого материала, теме занятия, условиям и времени проведения занятия. Представленные в конспекте методы выбраны в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности занимающихся. Оформление в соответствии с требованиями.

9 б. - Проявляется компетентность в области постановки общих и частных задач занятия. Задачи формулируются в понятной форме. Поставленные задачи способствуют формированию позитивной мотивации и росту интереса к учебной деятельности Задачи, выделенные педагогом, конкретизируют цель, представляя собой промежуточный результат, способствующий достижению основной цели занятия. Демонстрируется знание приемов и методов, направленных на формирование интереса учащихся к изучаемому материалу и теме занятия. В ходе написания конспекта демонстрируется знание учебного материала. Представленные в конспекте методы соответствуют поставленным задачам, содержанию изучаемого материала, теме занятия, условиям и времени проведения занятия. Представленные в конспекте методы выбраны в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности занимающихся. Оформление в соответствии с требованиями.

8 б. – Проявляется компетентность в области постановки общих и частных задач занятия. Задачи формулируются в понятной форме. Задачи, выделенные педагогом, конкретизируют цель, представляя собой промежуточный результат, способствующий достижению основной цели занятия. В ходе написания конспекта демонстрируется знание учебного материала. Отобран оптимальный объем учебного материала для достижения цели учебного занятия.. Представленные в конспекте методы соответствуют поставленным задачам, содержанию изучаемого материала, теме занятия, условиям и времени проведения занятия. Представленные в конспекте методы выбраны в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности занимающихся. Оформление в соответствии с требованиями.

7 б. – Проявляется компетентность в области постановки общих и частных задач занятия. Задачи формулируются в понятной форме. Задачи, выделенные педагогом, конкретизируют цель, представляя собой промежуточный результат, способствующий достижению основной цели занятия. Демонстрируется знание приемов и методов, направленных на формирование интереса учащихся к изучаемому материалу и теме занятия. В ходе написания конспекта демонстрируется знание учебного материала. Отобран оптимальный объем учебного материала для достижения цели учебного занятия. Представленные в конспекте методы соответствуют поставленным задачам, содержанию изучаемого материала, теме занятия, условиям и времени проведения занятия. Представленные в конспекте методы выбраны в соответствии с возрастными

особенностями и уровнем подготовленности занимающихся Оформление в соответствии с требованиями
6 б. – Проявляется компетентность в области постановки общих и частных задач занятия. Задачи формулируются в понятной форме. Задачи, выделенные педагогом, конкретизируют цель, представляя собой промежуточный результат, способствующий достижению основной цели занятия. В ходе написания конспекта демонстрируется знание учебного материала. Представленные в конспекте методы соответствуют поставленным задачам, содержанию изучаемого материала, теме занятия, условиям и времени проведения занятия. Представленные в конспекте методы выбраны в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности занимающихся Оформление в соответствии с требованиями
5 б. – Проявляется компетентность в области постановки общих и частных задач занятия. Задачи формулируются в понятной форме. В ходе написания конспекта демонстрируется знание учебного материала. Представленные в конспекте методы соответствуют поставленным задачам, содержанию изучаемого материала, теме занятия, условиям и времени проведения занятия. Представленные в конспекте методы выбраны в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности занимающихся Оформление в соответствии с требованиями
4 б. – Проявляется недостаточная компетентность в области постановки общих и частных задач занятия. Формулировки требуют коррекции. В ходе написания конспекта демонстрируется знание учебного материала. Представленные в конспекте методы не всегда соответствуют поставленным задачам, содержанию изучаемого материала, теме занятия, условиям и времени проведения занятия. Представленные в конспекте методы выбраны в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности занимающихся. При оформлении допущены неточности.
3б. – Не проявляется компетентность в области постановки общих и частных задач занятия. Формулировки задач требуют значительной коррекции. Представленные в конспекте методы не всегда соответствуют поставленным задачам, содержанию изучаемого материала, теме занятия, условиям и времени проведения занятия. При оформлении допущены ошибки.
2 б – Не проявляется компетентность в области постановки общих и частных задач занятия. Формулировки задач требуют значительной коррекции. Представленные в конспекте методы не всегда соответствуют поставленным задачам, содержанию изучаемого материала, теме занятия, условиям и времени проведения занятия. При оформлении допущены многочисленные ошибки

Текущий контроль 2
Тема: «Спортивные программы в фигурном катании».
Написание контрольной работы:

При сдаче к/р могут быть заданы вопросы по теме. В списке литературы указать не менее 5 ссылок. При написании к/р можно использовать данные литературы, Интернета. К/р должна быть оформлена: шрифт – Times NewRoman, 14, интервал 1,5, отступы слева – 3,5, справа – 1,5, вверху – 2,0, снизу – 2,0. Содержание должно соответствовать следующим требованиям: введение, содержание к/р, выводы, заключение, список литературы.

30 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
Реферирование более десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц
29 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется

на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента – 5 -5+
Реферирование не менее десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц.
28 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки.
Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
27 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий
Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
26 б - Доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.
Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
25 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.
Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
24 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.
Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
23 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

22 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

21 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

20 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

19 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

18 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно- следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

17 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

16 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции и поправок.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
15 б - Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Литературное изложение материала требует поправок, коррекции.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

Текущий контроль 3
Тема: Характеристика этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в многолетнем процессе подготовки фигуристов.
Вопросы к опросу:

1. Характеристика этапа совершенствования спортивного мастерства
2. в фигурном катании
3. Характеристика этапа высшего спортивного мастерства в фигурном катании.
4. Специфические особенности тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства
5. Специфические особенности тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства.

10 б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
6 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных

признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
5 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции
4 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.
3 б. - дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Текущий контроль 4
Тема: Характеристика видов подготовки фигуристов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Вопросы к опросу:

1. Особенности технической подготовки фигуристов на этапе совершенствования спортивного мастерства
2. Особенности технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
3. Особенности физической подготовки фигуристов на этапе совершенствования спортивного мастерства
4. Особенности физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
5. Особенности хореографической подготовки на этапе совершенствования.спортивного мастерства
6. Особенности хореографической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства спортивного мастерства
7. Особенности тактической подготовки фигуристов на этапе совершенствования спортивного мастерства
8. Особенности тактической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
9. Особенности психологической подготовки фигуристов на этапе совершенствования спортивного мастерства
10. Особенности психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

10 б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной

науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

6 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

5 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

4 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

3 б. - дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Рубежный контроль 1

Собеседование по пройденным темам

Вопросы к собеседованию

1. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.
2. Характеристика спортивных программ в фигурном катании
3. Методика тренировки спортивных программ в фигурном катании
4. Характеристика этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в многолетнем процессе подготовки фигуристов.
5. Характеристика видов подготовки фигуристов на этапах совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства.

10б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте

демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

7 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

6 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

5 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в фигурном катании
Кафедра: Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания
заочное обучение
Курс 4 семестр 8 (на 20../20…учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоя-тельной работы на подготов
1	2	3	4	5	6
семестр					
1		Семинарское занятие №1 Методика проведения занятий по СТП на этапе ССМ, ВСМ			3
2		**Текущий контроль 1.Опрос** Семинарское занятие № 2 Методика проведения занятий по СТП на этапе ССМ, ВСМ	2/10	2\10	5
3		Семинарское занятие №3 Методика проведения занятий по СФП на этапе ССМ, ВСМ		2/10	3
4		**Текущий контроль 2**. Опрос Семинарское занятие № 4 Методика проведения	3/10	5/20	5
5		**Текущийконтроль3**.Опрос Семинарское занятие № 5 Система подготовки фигуристов высших разрядов в ДЮСШ, СДЮШОР	3/10	8/30	5
6		Семинарское занятие № 6 Опрос Планирование и контроль работы со спортсменами высоких разрядов в спортивных школах.		8/30	5
		Текущий контроль 4. Написание контрольной работы Планирование работы в ДЮСШ, СДЮШОР	15/30	23/60	10
<u>Рубежный контроль(кафедра)</u> - тестирование			5/10	28/70	10
<u>Промежуточный контроль (экзамен)</u> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	**10**
Итоговая сумма баллов за 2 курс			**50/100**	**100**	

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

4 курс 8 семестр заочная форма обучения

Текущий контроль 1
Тема: «Методика проведения занятий по СТП на этапе ССМ и ВСМ

Вопросы к опросу

1. Методика проведения СТП на этапе ССМ
2. Методика проведения СТП на этапе ВСМ

10 б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

6 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

5 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

4 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать

обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.
3 б. - дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 б. - дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Много ошибок. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Текущий контроль 2
Тема: «Методика проведения занятий по СФП на этапе ССМ и ВСМ
Вопросы к опросу

1. Методика проведения СФП на этапе ССМ
2. Методика проведения СФП на этапе ВСМ

10 б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
6 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
5 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на

примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

4 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

3 б. - дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Текущий контроль 3

Тема: «Система подготовки фигуристов высших разрядов в ДЮСШ, СДЮШОР»:

Вопросы к опросу:

1. Цели и задачи ДЮСШ, СДЮШОР по подготовке фигуристов высокой квалификации. Основные формы учебно-тренировочной и воспитательной работы.
2. Планирование и учет работы.
3. Характеристика работы в сборных командах.
4. Характеристика основных разделов работы ДЮСШ, СДЮШОР по подготовке фигуристов высших разрядов.
5. Характеристика основных форм учебно-тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ, СДЮШОР и сборных командах со спортсменами высших разрядов. Планирование и контроль работы со спортсменами высоких разрядов в СДЮШОР, сборных командах.
6. Характеристика документов планирования и контроля работы со спортсменами высших разрядов

10 б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

6 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
5 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции
4 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.
3 б. - дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Текущий контроль 4
Написание к/р на тему «Планирование и контроль работы со спортсменами высоких разрядов в СДЮШОР»
При сдаче к/р могут быть заданы вопросы по теме.. В списке литературы указать не менее 5 ссылок. При написании к/р можно использовать данные литературы, Интернета. К/р должна быть оформлена: шрифт – Times NewRoman, 14, интервал 1,5, отступы слева – 3,5, справа – 1,5, вверху – 2,0, снизу – 2,0. Содержание должно соответствовать следующим требованиям: введение, содержание к/р, выводы, заключение, список литературы.

30 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
Реферирование более десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц
29 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента – 5 -5+
Реферирование не менее десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц.

28 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки.

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

27 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

26 б - Доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

25 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.

Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

24 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.

Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

23 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

22 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

21 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

20 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

19 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

18 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно- следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

17 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

16 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции и поправок.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

15 б - Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы.

Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Литературное изложение материала требует поправок, коррекции.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

Рубежный контроль 1
Собеседование по пройденным темам
Вопросы к собеседованию.
Методика проведения занятий по СТП на этапе ССМ
Методика проведения занятий по СТП на этапе ВСМ
Методика проведения занятий по СФП на этапе ССМ
Методика проведения занятий по СФП на этапе ВСМ
Методика проведения занятий по хореографии на этапе ССМ
Методика проведения занятий по хореографии на этапе ВСМ
Особенности подготовки в ДЮСШ и СДЮШОР
Планирование и контроль деятельности ДЮСШ и СДЮШОР

10 б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
9 б. – Проявляется компетентность в области постановки общих и частных задач занятия. Задачи формулируются в понятной форме. Поставленные задачи способствуют формированию позитивной мотивации и росту интереса к учебной деятельности Задачи, выделенные педагогом, конкретизируют цель, представляя собой промежуточный результат, способствующий достижению основной цели занятия. Демонстрируется знание приемов и методов, направленных на формирование интереса учащихся к изучаемому материалу и теме занятия. В ходе написания конспекта демонстрируется знание учебного материала. Отобран оптимальный объем учебного материала для достижения цели учебного занятия.. Представленные в конспекте методы соответствуют поставленным задачам, содержанию изучаемого материала, теме занятия, условиям и времени проведения занятия. Представленные в конспекте методы выбраны в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности занимающихся. Оформление в соответствии с требованиями.
8 б. – Проявляется компетентность в области постановки общих и частных задач занятия. Задачи формулируются в понятной форме. Задачи, выделенные педагогом, конкретизируют цель, представляя собой промежуточный результат, способствующий достижению основной цели занятия. Демонстрируется знание приемов и методов, направленных на формирование интереса учащихся к изучаемому материалу и теме занятия. В ходе написания конспекта демонстрируется знание учебного материала. Отобран оптимальный объем учебного материала для достижения цели учебного занятия. Представленные в конспекте методы соответствуют поставленным задачам, содержанию изучаемого материала, теме занятия, условиям и времени проведения занятия. Представленные в конспекте методы выбраны в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности занимающихся Оформление в соответствии с требованиями
7 б. – Проявляется компетентность в области постановки общих и частных задач занятия. Задачи формулируются в понятной форме. Задачи, выделенные педагогом, конкретизируют цель, представляя собой промежуточный результат, способствующий достижению основной цели занятия. В ходе написания конспекта демонстрируется знание учебного материала. Представленные в конспекте методы соответствуют поставленным задачам, содержанию изучаемого материала, теме занятия, условиям и времени проведения занятия. Представленные в

конспекте методы выбраны в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности занимающихся Оформление в соответствии с требованиями

6 б. – Проявляется недостаточная компетентность в области постановки общих и частных задач занятия. Формулировки требуют коррекции. В ходе написания конспекта демонстрируется знание учебного материала. Представленные в конспекте методы не всегда соответствуют поставленным задачам, содержанию изучаемого материала, теме занятия, условиям и времени проведения занятия. Представленные в конспекте методы выбраны в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности занимающихся. При оформлении допущены неточности.

5 б. – Не проявляется компетентность в области постановки общих и частных задач занятия. Формулировки задач требуют значительной коррекции. Представленные в конспекте методы не всегда соответствуют поставленным задачам, содержанию изучаемого материала, теме занятия, условиям и времени проведения занятия. При оформлении допущены ошибки.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в фигурном катании
Кафедра: Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания
заочное обучение
Курс 5 семестр 9 (на 20../20…учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготов
1	2	3	4	5	6
семестр					
1		Семинарское занятие № 1 Характеристика процесса управления подготовкой фигуристов высокой квалификации.			
2		**Текущий контроль 1. Опрос** Семинарское занятие № 2 Планирование и контроль подготовки фигуристов высокой квалификации.	3/10	3/10	10
3		Семинарское занятие № 3 Периодизация спортивной тренировки фигуристов высокой квалификации.		3\10	5
4		**Текущий контроль 2.Опрос** Семинарское занятие № 4 Периодизация	3/10	6\20	10
5		Семинарское занятие № 5 НИР и НИРС		6\20	5
6		Семинарское занятие № 6 НИРС		6\20	3
7		Семинарское занятие №7 НИРС		6\20	3
		Текущий контроль 3. Написание контрольной работы НИР и НИРС в фигурном катании	15/30	21/50	20
8		Семинарское занятие №8 Характеристика деятельности профессиональных ледовых коллективов.		21/5	1
9		**Текущий контроль 4.Опрос** Семинарское занятие №9 . Характеристика деятельности профессиональных	2\10	23/60	10
Рубежный контроль(кафедра) - тестирование			5/10	28/70	20
Промежуточный контроль (экзамен) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	**20**
Итоговая сумма баллов за 2 курс			**50/100**	**100**	

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

5 курс 9 семестр заочная форма обучения

Текущий контроль 1.
Тема: «Планирование и контроль подготовки фигуристов высокой квалификации
Вопросы к опросу

1. Характеристика процесса управления подготовкой фигуристов высокой квалификации
2. Характеристика процесса планирования
3. Характеристика видов планирования
4. Характеристика процесса контроля
5. Характеристика видов контроля

10 б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
6 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
5 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

4 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.
3 б. - дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Текущий контроль 2.
Тема: «Периодизация спортивной тренировки фигуристов высокой квалификации»:
Вопросы к опросу

1. Периодизация тренировки фигуристов высокой квалификация
2. Характеристика подготовительного периода
3. Характеристика соревновательного периода
4. Характеристика переходного периода

10 б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
6 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
5 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

4 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

3 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Много ошибок. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Текущий контроль 3.

Тема НИРС в фигурном катании

Написание контрольной работы

При сдаче к/р могут быть заданы вопросы по теме.. В списке литературы указать не менее 5 ссылок. При написании к/р можно использовать данные литературы, Интернета. К/р должна быть оформлена: шрифт – Times New Roman, 14, интервал 1,5, отступы слева – 3,5, справа – 1,5, вверху – 2,0, снизу – 2,0. Содержание должно соответствовать следующим требованиям: введение, содержание к/р, выводы, заключение, список литературы.

30 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

Реферирование более десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц

29 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента – 5 -5+

Реферирование не менее десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц.

28 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки.

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

27 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

26 б - Доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

25 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.

Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

24 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.

Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

23 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

22 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

21 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

20 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

19 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

18 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно- следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

17 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

16 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции и поправок.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

15 б - Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Литературное изложение материала требует поправок, коррекции.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

Текущий контроль 4.
Тема: «Характеристика деятельности профессиональных ледовых коллективов»
Вопросы к опросу

1. Характеристика деятельности профессиональных ледовых коллективов
2. Особенности деятельности фигуристов- артистов
3. Особенности деятельности тренера в ледовом коллективе
4. Особенности деятельности хореографа постановщика в ледовом коллективе

10 б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
7 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
6 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
5 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции
4 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.
3 б. - дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий,

теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

2 б. - дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Много ошибок. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Рубежный контроль 1

Собеседование по пройденным темам

Вопросы к собеседованию

1. Управление в подготовке фигуристов высокой квалификации
2. Планирование и контроль подготовки фигуристов высокой квалификации.
3. Периодизация спортивной тренировки фигуристов высокой квалификации
4. НИР и НИРС
5. Характеристика деятельности профессиональных ледовых коллективов

10б. - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

9 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

8 б. – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

7 б. – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

6 б. – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции

5 б. - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и

несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3 курс 6 семестр очная форма обучения

Вариант 1

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какая из перечисленных функций не относится к процессу управления подготовкой фигуристов?** А) - планирование Б) - тестирование уровня подготовленности В) - руководство и контроль Г) - координирование
1.2.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Дайте характеристику прогнозирования как функции планирования?** А) - научное предвидение будущего на основе выяснения научных взаимосвязей тех или иных явлений, выработка эталонных оценок планирования, определение динамики явлений и решений Б) - определение условий, средств, методов, организационных форм решения задач, которые ставятся перед спортивной подготовкой. В) - способ конструктивного выражения принципиальной сущности построения тренировочного процесса, тенденцией его развертывания во времени, метод логического исследования эффективности предлагаемых вариантов построения тренировки. Г) - упорядочение содержания тренировочного процесса в соответствии с целевыми задачами подготовки спортсмена и специфическими принципами, определяющими рациональные формы организации тренировочных нагрузок в рамках конкретного времени.
1.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **За какой отрезок времени выявляет эффективность подготовленности этапный контроль?** А) – за одно тренировочное занятие Б) – за несколько тренировочных занятий на протяжении тренировочной недели В) -за несколько тренировочных занятий в течение одно тренировочного дня Г) - за месяц тренировочных занятий
1.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какой из перечисленных показателей выражает внешнюю сторону нагрузки?** А) – артериальное давление Б) – объем и интенсивность В) – частота ЧСС Г) – интенсивность
2.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какие из ниже перечисленных документов не относятся к основным программно-**

	методическим документам СДЮШОР? А) - поурочная программа для СДЮШОР Б) - единая классификация В) - правила соревнований Г) – протоколы соревнований
2.2.	*Выберите правильный вариант ответа.* **В какие месяцы годичного цикла подготовки у фигуристов высокой квалификации проходит переходный период?** А) - май Б) - июнь В) – июль Г) - апрель
2.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какой из перечисленных видов отбора осуществляется в фигурном катании?** А) - вторичный Б) - первичный В)- основной Г) - дополнительный
2.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какой из критериев нагрузки является характерным для фигурного катания?** А) - объем Б) – интенсивность В) – координационная сложность Г) - % соотношение ОФП и СФП
3.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Каковы условия допуска к вступительным экзаменам на первичном этапе отбора?** А) – наличие медицинской справки от врача, подтверждающей отсутствие отклонений в состоянии здоровья Б) - наличие заключения спортивного диспансера, подтверждающего отсутствие отклонений в состоянии здоровья В) – умение кататься на коньках Г) – владение простейшими элементами фигурного катания
3.2.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какова основная форма занятия в спортивной школе по фигурному катанию?** А) - групповое учебно-тренировочное занятие Б) - индивидуальное учебно-тренировочное занятие В) - урок Г) – тренировочный урок
3.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Группы какого уровня подготовленности представлены в СДЮШОР?** А) – только группы СС и ВСМ Б) - только группы ВСМ В) – группы от НП до ВСМ Г) - группы от УТ до ВСМ
3.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Каков принцип финансового существования массовой школы фигурного катания?** А) - самоокупаемость Б) - госбюджет В) – помощь спонсоров Г) – использование рекламы

Вариант 2

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какая функция управления служит системе управления средством реализации обратных связей?** А) - программирование Б) – планирование В) – руководство Г) - контроль
1.2.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Дайте характеристику моделирования как функции планирования?** А) - научное предвидение будущего на основе выяснения научных взаимосвязей тех или иных явлений, выработка эталонных оценок планирования, определение динамики явлений и решений Б) - определение условий, средств, методов, организационных форм решения задач, которые ставятся перед спортивной подготовкой. В) - способ конструктивного выражения принципиальной сущности построения тренировочного процесса, тенденцией его развертывания во времени, метод логического исследования эффективности предлагаемых вариантов построения тренировки. Г) - упорядочение содержания тренировочного процесса в соответствии с целевыми задачами подготовки спортсмена и специфическими принципами, определяющими рациональные формы организации тренировочных нагрузок в рамках конкретного времени.
1.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **В какие месяцы годичного цикла подготовки фигуристов высокой квалификации осуществляется подготовительный период?** А) - июнь – ноябрь; Б) - октябрь – ноябрь; В) - сентябрь - декабрь Г) - май - сентябрь
1.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **За какой отрезок времени отражает эффективность подготовленности оперативный контроль?** А) – за одно тренировочное занятие Б) – за несколько тренировочных занятий на протяжении тренировочной недели В) -за несколько тренировочных занятий в течение одно тренировочного дня Г) - за месяц тренировочных занятий
2.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **На какой срок разрабатывается текущее планирование?** А) – несколько лет Б) – на один год В) – на несколько месяцев Г) – на несколько занятий
2.2.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какой из критериев нагрузки является характерным для фигурного катания?** А) - объем Б) – интенсивность В) – координационная сложность Г) - % соотношение ОФП и СФП
2.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Группы какого уровня подготовленности представлены в ДЮСШ?** А) – группы от НП до СС Б) - группы НП и УТ

	В) – группы УТ и СС Г) - группы от НП до ВСМ
2.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какова основная форма занятия в спортивной школе по фигурному катанию?** А) - групповое учебно-тренировочное занятие Б) - индивидуальное учебно-тренировочное занятие В) - урок Г) – тренировочный урок
3.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Каковы условия допуска к вступительным экзаменам на первичном этапе отбора?** А) – наличие медицинской справки от врача, подтверждающей отсутствие отклонений в состоянии здоровья Б) - наличие заключения спортивного диспансера, подтверждающего отсутствие отклонений в состоянии здоровья В) – умение кататься на коньках Г) – владение простейшими элементами фигурного катания
3.2.	*Выберите правильный вариант ответа* **По каким показателям осуществляется перевод спортсменов из группы более низкого уровня в группу более высокого уровня?** А) – по достижении соответствующего возраста Б) – по желанию родителей В) - по результатам соревнований, контрольных тестов. Г) – по ходатайству тренера
3.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какие из ниже перечисленных документов не относятся к основным программно-методическим документам СДЮШОР?** А) - поурочная программа для СДЮШОР Б) - единая классификация В) - правила соревнований Г) – протоколы соревнований
3.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Каков принцип финансового существования массовой школы фигурного катания?** А) - самоокупаемость Б) - госбюджет В) – помощь спонсоров Г) – реклама

4 курс 7 семестр очная форма обучения
Вариант 1

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какова продолжительность произвольной программы у фигуристов – одиночников высокой квалификации?** А) – 4,5 минуты (плюс/минус 10сек) Б) – 4 минуты (плюс/минус 10сек) В) – 5 минут (плюс/минус 10сек)

	Г) – 3,5 минуты (плюс/минус 10сек)
1.2.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Каково максимальное число прыжковых элементов в произвольной программе фигуристов одиночников высокой квалификации?** А) - 7 Б) - 9 В) - 8 Г) - 6
1.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Исполнение какого прыжкового элемента является обязательным в произвольной программе фигуриста высокой квалификации?** А) - риттбергера Б) - сальхова В) - лутца Г) - акселя
1.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **С какого возраста согласно программе для СДЮШОР фигуристы могут заниматься в группе ВСМ?** А) – с 15 лет Б) – с 12 лет В) – с 13 лет Г) – с 16 лет
2.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какова должна быть степень надежности исполнения элементов у фигуристов высокой квалификации в подготовительном периоде?** А) – 85 -90 % Б) – 80- 85 % В) – 75 – 80 Г) – 65 - 75 %
2.2.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Каково соотношение ОФП и СФП в группах спортивного совершенствования?** А) – СФП меньше ОФП Б) - СФП больше ОФП В) – СФП и ОФП равны Г) - только СФП
2.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какова цель работы СДЮШОР со спортсменами высших разрядов?** А) - создание условий для достижения этими спортсменами самых высоких результатов в избранной специализации Б) – создание условий для овладения спортсменами наиболее сложных элементов фигурного катания В) – создание условий для оптимального развития физических способностей Г) – создание условий для наибольшей психологической готовности спортсменов к старту
2.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей относится к ….?** А) –к этапу СС Б)– к этапу УТ В) – к этапу ВСМ Г) – к этапу СС и ВСМ

Вариант 2

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какова продолжительность произвольной программы у фигуристок – одиночниц высокой квалификации?** А) – 4,5 минуты (плюс/минус 10сек) Б) – 4 минуты (плюс/минус 10сек) В) – 5 минут (плюс/минус 10сек) Г) – 3,5 минуты (плюс/минус 10сек)
1.2.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Каково максимальное число прыжковых элементов в произвольной программе фигуристов одиночников высокой квалификации?** А) - 7 Б) - 9 В) - 8 Г) - 6
1.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Исполнение какого прыжкового элемента является обязательным в произвольной программе фигуристов высокой квалификации?** А) - риттбергера Б) - сальхова В) - лутца Г) - акселя
1.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какова основная форма занятия в СДЮШОР по фигурному катанию в группах ВСМ?** А) - групповое учебно-тренировочное занятие Б) - индивидуальное учебно-тренировочное занятие В) - урок Г) – тренировочный урок
2.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Что лежит в основе методики тренировки спортивных программ?** А) - постепенный переход от разучивания движений по частям к разучиванию целостного упражнения Б) - многократное повторение ранее изученных элементов В) - овладение элементами в соответствии с требованиями классификационной программы Г) - развитие физических способностей, необходимых для качественного проката программы
2.2.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какова должна быть степень надежности исполнения элементов у фигуристов высокой квалификации на этапе контрольных соревнований?** А) – 85 -90 % Б) – 80- 85 % В) – 75 – 80 % Г) – 100%
2.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Этап сохранения достижений относится к ….?** А) – к этапу СС Б)– к этапу УТ В) – к этапу ВСМ Г) – к этапу СС и ВСМ

2.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какова цель работы в СДЮШОР со спортсменами высших разрядов?** А) - создание условий для достижения этими спортсменами самых высоких результатов в избранной специализации Б) – создание условий для овладения спортсменами наиболее сложных элементов фигурного катания В) – создание условий для оптимального развития физических способностей Г) – создание условий для наибольшей психологической готовности

4 курс 8 семестр очная форма обучения
Вариант 1

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Первым этапом в процессе управления подготовкой фигуристов высокого класса является?** А) – уяснение цели Б) - анализ ситуации В) - уточнение проблемы Г) - принятие решения
1.2.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какова основная цель управления подготовкой спортсменов высокого класса?** А) – приобретение наивысшего уровня технической подготовленности Б) - приобретение высшего уровня физической подготовленности В) – создание условий для достижения максимального спортивного результата в определенные сроки. Г) - приобретение высшего уровня психологической подготовленности
1.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **В группах какого уровня подготовленности необходимо осуществление индивидуального планирования на каждого спортсмена?** А) – в группах СС Б) – в группах ВСМ В) - в группах УТ (1,2 год обучения) Г) – в группах УТ (3,4 год обучения)
1.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Каковы задачи этапного контроля на этапе ВСМ?** А) - определение изменения состояния спортсмена под воздействием относительно короткого периода тренировки и разработка стратегии на последующий микроцикл тренировки. Б)- определение изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. В)- определение изменения состояния спортсмена под воздействием непродолжительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий мезоцикл тренировки. Г) - определение изменения состояния спортсмена под воздействием одной тренировки и разработка стратегии на последующую тренировки.
2.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какова основная задача обследования соревновательной деятельности фигуриста высокого класса (ОСД)?** А) – определение реакции организма фигуриста на нагрузку

	Б) - определение степени реализации различных сторон подготовки в период контрольных и основных соревнований. В) – определение достигнутого уровня технической подготовленности Г) – определение достигнутого уровня психологической подготовленности
2.2.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какие средства преимущественно используются в процессе спортивной тренировки групп ВСМ?** А) средства общей физической подготовки; Б) средства специальной физической подготовки; В) средства хореографической подготовки; Г) соревновательные упражнения
2.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Обязательным условием успеха подготовки на этапе сохранения спортивных достижений является?** А) - сугубо индивидуальный подход к спортсмену Б) - повышение объема нагрузки В) – повышение интенсивности нагрузки Г) – применение только специальных упражнений
2.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **На каком этапе подготовки суммарные величины объема и интенсивности нагрузки достигают максимума?** А) - этап максимальной реализации индивидуальных возможностей Б) - этап сохранения достижений В) - этап спортивного совершенствования Г) – этап углубленной тренировки
3.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какие обязанности не выполняет тренер по фигурному катанию в профессиональном коллективе?** А) - постановщика Б) - репетитора; В) - педагога; Г) - спонсора
3.2.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Что характерно для дозировки нагрузки в соревновательном периоде подготовки фигуристов высокого класса?** А) - объём и интенсивность тренировки возрастают; Б) - объём уменьшается, интенсивность возрастает; В) - объём увеличивается, интенсивность уменьшается; Г) - объём увеличивается, интенсивность не изменяется
3.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какой метод применяется для определения в научном исследовании качества исполнения элементов фигурного катания?** А) – педагогическое наблюдение Б) – экспертное оценивание В) - хронометрирование Г) - контрольное тестирование
3.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Научная аутентичность используемых в научном исследовании тестов должна характеризоваться (не соответствующее вычеркнуть)** А) – валидностью (действительностью) Б) - простотой В) - надежностью Г) – объективностью

Вариант 2

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **При оперативном управлении оценивается реакция организма спортсмена на … ?** А) – на нагрузку в микроцикле Б) – на нагрузку отдельных упражнений В) – на нагрузку в мезоцикле Г) – на нагрузку в макроцикдле
1.2.	*Выберите правильный вариант ответа.* **На каком этапе суммарные величины объема и интенсивности нагрузки достигают максимума?** А) - этап максимальной реализации индивидуальных возможностей Б) - этап сохранения достижений В) - этап спортивного совершенствования Г) – этап углубленной тренировки
1.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какие средства преимущественно используются в процессе спортивной тренировки групп СС?** А) средства общей физической подготовки; Б) средства специальной физической подготовки; В) средства хореографической подготовки; Г) соревновательные упражнения
1.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какая задача не является характерной для этапного комплексного обследования (ЭКО) фигуристов высокой квалификации?** А) - определение уровня физической и технической подготовленности фигуристов Б) - оценки уровня функционального состояния спортсменов, В) - коррекцией индивидуальных планов подготовки Г) - анализ уровня психологической подготовленности
2.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Оценка уровня физической подготовленности фигуристов при проведении этапного контрольного обследования (ЭКО) проводится по результатам?** А) - тестирования контрольных упражнений Б) – контрольного проката программы В) – выступления в соревнованиях Г) - выполняемых упражнений в ходе тренировки
2.2.	*Выберите правильный вариант ответа.* **На этапе ВСМ перспективное планирование разрабатывается на… ?** А) – на 2 года Б) - на 4 года В) – на 3 года Г) – на 1 год
2.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Что характерно для дозировки нагрузки на специально-подготовительном этапе годичной подготовки у фигуристов высокого класса?** А) - объём увеличивается, интенсивность уменьшается; Б) - объём увеличивается, интенсивность не изменяется; В) - объём уменьшается, интенсивность возрастает; Г)- объём и интенсивность тренировки возрастают

2.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какие обязанности не выполняет тренер по фигурному катанию в профессиональном коллективе?** А) - постановщика Б) - репетитора; В) - педагога; Г) - спонсора
3.1.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Какой из показателей не даёт возможность оценить индивидуальный уровень специальной технической подготовленности фигуристов в произвольной программе?** А) - суммарная координационная сложность всех элементов, выполненных в программе; Б) - средняя сложность одного элемента программы В)- общее количество прыжковых элементов в программе; Г)- стабильность (надёжность) исполнения элементов
3.2.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Каков процент специальной подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей?** А) – до 80% и больше Б) – до 60 % и больше В) – 80 % и меньше Г) – не менее 60%
3.3.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Как называется метод, представляющий собой специально организованное исследование, целью которого является определение эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки?** А) – педагогическое тестирование Б) – педагогическое наблюдение В) – педагогический эксперимент Г) – метод математической статистики
3.4.	*Выберите правильный вариант ответа.* **Научная аутентичность используемых в научном исследовании тестов должна характеризоваться (не соответствующее вычеркнуть)** А) - валидностью(действительностью) Б) - простотой В) - надежностью Г) – объективностью

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

3 курс 6 семестр
на тему «Теория и система отбора в фигурном катании»

1 Характеристика процесс отбора в фигурном катании
2 Принципы отбора фигуристов высокой квалификации
3 Этапы отбора
4 Критерии отбора
5 Показатели технической подготовленности
6 Показатели физической подготовленности
7 Показатели хореографической подготовленности
8 Показатели психологической подготовленности

9 Показатели тактической подготовленности
10 Отбор в сборную команду России

4 курс 7 семестр
На тему Спортивные программы в фигурном катании

1. Содержание короткой программы одиночного и парного катания, синхронного катания и танцев на льду.
2. Методика составления коротких программ одиночного и парного катания, синхронного катания и танцев на льду.
3. Методика тренировки коротких программ
4. Основы композиции произвольных программ одиночного и парного катания, синхронного катания и танцев на льду.
5. Методика составления произвольных программ одиночного и парного катания, синхронного катания и танцев на льду.
6. Методика тренировки произвольных программ
7. Чередование элементов разной сложности в короткой программе
8. Чередование элементов разной сложности в произвольной программе
9. Временные характеристики коротких программ
10. Временные характеристики произвольных программ
11. Композиционное построение коротких программ
12. Композиционное построение произвольных программ

4 курс 8 семестр
на тему «Планирование и контроль работы со спортсменами высоких разрядов в СДЮШОР»

1. Планирование работы со спортсменами высоких разрядов в СДЮШОР,
2. Планирование работы со спортсменами высоких разрядов сборных командах.
3. Контроль работы со спортсменами высоких разрядов в СДЮШОР,
4. Контроль работы со спортсменами высоких разрядов сборных командах
5. Характеристика документов планирования работы со спортсменами высших разрядов
6. Перспективное планирование работы со спортсменами высоких разрядов в СДЮШОР
7. Текущее планирование работы со спортсменами высоких разрядов в СДЮШОР
8. Характеристика документов контроля работы со спортсменами высших разрядов
9. Этапный контроль работысо спортсменами высших разрядов
10. Текущий контроль работы со спортсменами высших разрядов

5 курс 9 семестр
Тема НИР и НИРС в фигурном катании

1. Характеристика направлений НИР в фигурном катании
2. Характеристика направлений НИРС в фигурном катании
3. Характеристика выпускной квалификационной работы
4. Требования к содержанию выпускной квалификационной работы
5. Требования к оформлению выпускной квалификационной работы
6. Характеристика списка литературы выпускной квалификационной работы
7. Методы исследования при выполнении выпускной квалификационной работы

Критерии оценки:
30 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

Реферирование более десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц

29 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента – 5 -5+

Реферирование не менее десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц.

28 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки.

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

27 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

26 б - Доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

25 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.

Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

24 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.

Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

23 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

22 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

21 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

20 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

19 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно- следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

18 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно- следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

17 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

16 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции и поправок.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
15 б - Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Литературное изложение материала требует поправок

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет/экзамен

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)

Вопросы к зачёту

(3 курс 6 семестр очная форма обучения)

1. Спортивная форма. Фазы ее становления.
2. Периодизация спортивной тренировки в фигурном катании
3. Характеристика подготовительного периода процесса подготовки фигуристов
4. Характеристика соревновательного периода процесса подготовки фигуристов.
5. Характеристика переходного периода процесса подготовки фигуристов
6. Характеристика процессов подготовки и тренировки в спорте.
7. Характеристика этапов процесса подготовки в фигурном катании.
8. Цели и задачи спортивной тренировки на различных этапах подготовки.
9. Специфические особенности тренировочного процесса в группах начальной подготовки

10. Специфические особенности тренировочного процесса в тренировочных группах
11. Специфические особенности тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства
12. Характеристика функций процесса управления (прогнозирование, моделирование, программирование) подготовки фигуристов
13. Характеристика этапов управления процессом подготовки фигуристов
14. Значение планирования подготовке фигуриста.
15. Характеристика документов планирования. Методика составления этих документов
16. Характеристика требований к планированию.
17. Характеристика перспективного планирования
18. Характеристика текущего планирования
19. Характеристика оперативного планирования
20. Значение контроля в подготовке фигуриста.
21. Виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный. Основные задачи каждого вида контроля.
22. Педагогический контроль, его значение, содержание, методы.
23. Характеристика педагогического и врачебного контроля в фигурном катании
24. Характеристика этапного контроля
25. Характеристика текущего контроля
26. Характеристика оперативного контроля
27. Система отбора как составная часть системы подготовки фигуристов
28. Принципы отбора
29. Основные этапы отбора
30. Средства и методы отбора
31. Средства и методы отбора.
32. Показатели уровня технической подготовленности
33. Показатели уровня физической подготовленности
34. Показатели уровня хореографической подготовленности
35. Особенности подготовки фигуристов в ДЮСШ, СДЮШОР
36. Характеристика нагрузок в фигурном катании
37. Цели и основные задачи работы в ДЮСШ, СДЮШОР
38. Основные формы учебно-тренировочной и воспитательной работы
39. Планирование и учет в ДЮСШ, СДЮШОР. Документация
40. Нормативные требования. Переводные экзамены.
41. Истории массовых форм работы в фигурном катании.
42. Цели и задачи при массовых формах работы по фигурному катанию
43. Планирование и учет работы.
44. Особенности методики проведения занятий при массовых формах работы в фигурном катании.
45. Организация и проведение спортивно-развлекательных праздников на льду, требования к их организации и проведению для фигуристов различного возраста и уровня подготовленности.
46. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.
47. Средства спортивной тренировки людей различного возраста и уровня подготовленности.
48. Особенности форм контроля при этих занятиях с людьми различного возраста и уровня подготовленности.
49. Особенности построения занятий с юными фигуристами различного возраста и квалификации.
50. Особенности построения занятий фигурным катанием для людей с нарушением здоровья.

Вопросы к зачету
(4 курс 7 семестр очная форма обучения)

1. Характеристика коротких программ в фигурном катании
2. Характеристика произвольных программ в фигурном катании.
3. Характеристика требований, предъявляемых правилами соревнований к композиции коротких и произвольных программ.
4. Общие правила составления программ.
5. Принцип сбалансированности программы.
6. Принципы создания композиции: законы единства, контраста и нарастания.
7. Подбор музыкального сопровождения.
8. Содержание короткой программы одиночного катания
9. Характеристика чередования элементов в короткой и произвольной программе одиночного катания
10. Содержание короткой программы парного катания,
11. Содержание короткой программы синхронного катания и
12. Содержание произвольной программы одиночного катания
13. Содержание произвольной программы парного катания
14. Содержание произвольной программы синхронного катания
15. Содержание произвольного танца
16. Характеристика методики составления композиции программ.
17. Особенности композиции коротких программ на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
18. Особенности композиции произвольных программ на этапе спортивного совершенствования высшего спортивного мастерства.
19. Характеристика методов тренировки коротких программ
20. Характеристика методов тренировки произвольных программ
21. Варианты чередования элементов в коротких программах.
22. Варианты чередования элементов в произвольных программах.
23. Характеристика деятельности тренера при постановке программ
24. Характеристика деятельности хореографа-постановщика
25. Характеристика деятельности тренера и хореографа при тренировке программ
26. Характеристика этапа совершенствования спортивного мастерства в фигурном катании
27. Характеристика этапа высшего спортивного мастерства в фигурном катании.
28. Специфические особенности тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства
29. Специфические особенности тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства.
30. Особенности технической подготовки фигуристов на этапе совершенствования .спортивного мастерства
31. Особенности технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
32. Особенности физической подготовки фигуристов на этапе совершенствования спортивного мастерства
33. Особенности физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
34. Особенности методики развития скоростных способностей фигуристов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
35. Особенности методики развития силовых способностей фигуристов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
36. Особенности методики развития скоростно-силовых способностей фигуристов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
37. Особенности методики развития координационных способностей фигуристов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
38. Особенности методики развития гибкости фигуристов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
39. Особенности методики развития выносливости фигуристов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
40. Особенности хореографической подготовки на этапе совершенствования .спортивного мастерства Особенности хореографической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

41. Особенности тактической подготовки фигуристов на этапе совершенствования .спортивного мастерства
42. Особенности тактической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
43. Особенности психологической подготовки фигуристов на этапе совершенствования .спортивного мастерства
44. Особенности психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
45. Особенности психологической подготовки к соревнованиям.
46. Особенности интегральной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
47. Особенности интегральной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
48. Особенности методики обучения и тренировки элементов фигурного катания на этапе совершенствования. спортивного мастерства
49. Особенности методики обучения и тренировки элементов фигурного катания на этапе высшего спортивного мастерства .
50. Методические особенности проведения занятий по хореографической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Вопросы к экзамену

(4 курс 8 семестр очная форма обучения)

1. Периодизация спортивной тренировки в фигурном катании
2. Характеристика подготовительного периода процесса подготовки фигуристов
3. Характеристика соревновательного периода процесса подготовки фигуристов.
4. Характеристика переходного периода процесса подготовки фигуристов
5. Специфические особенности тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства
6. Специфические особенности тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства
7. Характеристика функций процесса управления (прогнозирование, моделирование, программирование) подготовки фигуристов
8. Характеристика этапов управления процессом подготовки фигуристов
9. Характеристика процесса планирования в фигурном катании
10. Характеристика документов планирования. Методика составления этих документов
11. Характеристика требований к планированию.
12. Характеристика перспективного планирования
13. Характеристика текущего планирования
14. Характеристика оперативного планирования
15. Характеристика процесса контроля подготовки фигуриста.
16. Педагогический контроль, его значение, содержание, методы.
17. Характеристика этапного контроля
18. Характеристика текущего контроля
19. Характеристика оперативного контроля
20. Система отбора как составная часть системы подготовки фигуристов
21. Принципы отбора
22. Основные этапы отбора
23. Средства и методы отбора
24. Показатели уровня технической подготовленности
25. Показатели уровня физической подготовленности
26. Показатели уровня хореографической подготовленности
27. Характеристика нагрузок в фигурном катании
28. Методика определения тренировочных нагрузок
29. Методика определения соревновательных нагрузок
30. Система подготовки фигуристов в России

31. Особенности подготовки фигуристов в ДЮСШ, СДЮШОР
32. Массовые формы работы по фигурному катанию. Цели и задачи. Организация и проведение занятий.
33. Особенности методики проведения занятий при массовых формах работы в фигурном катании.
34. Организация и проведение спортивно-развлекательных праздников на льду, требования к их организации и проведению для фигуристов различного возраста и уровня подготовленности.
35. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.
36. Особенности построения занятий фигурным катанием для людей с нарушением здоровья.
37. Характеристика спортивных программ в фигурном катании
38. Характеристика требований, предъявляемых правилами соревнований к композиции коротких и произвольных программ.
39. Принципы создания композиции: законы единства, контраста и нарастания.
40. Характеристика этапа совершенствования спортивного мастерства в фигурном катании
41. Характеристика этапа высшего спортивного мастерства в фигурном катании.
42. Технология процесса управления на этапе высшего спортивного мастерства.
43. Характеристика функции процесса управления подготовкой фигуристов высокой квалификации.
44. Характеристика процесса планирования на этапе высшего спортивного мастерства.
45. Виды планирования и их характеристика на этапе высшего спортивного мастерства
46. Характеристика контроля в подготовке фигуристов высокой квалификации.
47. Особенности технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства .
48. Особенности технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
49. Особенности физической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
50. Особенности развития физических способностей на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
51. Особенности хореографической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
52. Особенности психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
53. Особенности психологической подготовки к соревнованиям на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
54. Особенности тактической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
55. Особенности интегральной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
56. Специфика работы тренера по фигурному катанию в профессиональных ледовых коллективах.
57. Особенности средств, методов и методических приемов, используемых в работе с профессиональными коллективами.
58. Значение научных исследований для развития фигурного катания. Современные научные проблемы в области техники, методики обучения и тренировки в фигурном катании.
59. Основные методы научного исследования, применяемые в фигурном катании.
60. Характеристика деятельности при негосударственных формах работы по фигурному катанию.

Вопросы к зачету
(3 курс 6 семестр заочная форма обучения)

1. Спортивная форма. Фазы ее становления.
2. Периодизация спортивной тренировки в фигурном катании
3. Характеристика подготовительного периода процесса подготовки фигуристов
4. Характеристика соревновательного периода процесса подготовки фигуристов.

5. Характеристика переходного периода процесса подготовки фигуристов
6. Характеристика процессов подготовки и тренировки в спорте.
7. Характеристика этапов процесса подготовки в фигурном катании.
8. Цели и задачи спортивной тренировки на различных этапах подготовки.
9. Специфические особенности тренировочного процесса в группах начальной подготовки
10. Специфические особенности тренировочного процесса в тренировочных группах
11. Специфические особенности тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства
12. Характеристика функций процесса управления (прогнозирование, моделирование, программирование) подготовки фигуристов
13. Характеристика этапов управления процессом подготовки фигуристов
14. Значение планирования подготовке фигуриста.
15. Характеристика документов планирования. Методика составления этих документов
16. Характеристика требований к планированию.
17. Характеристика перспективного планирования
18. Характеристика текущего планирования
19. Характеристика оперативного планирования
20. Значение контроля в подготовке фигуриста.
21. Виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный. Основные задачи каждого вида контроля.
22. Педагогический контроль, его значение, содержание, методы.
23. Характеристика педагогического и врачебного контроля в фигурном катании
24. Характеристика этапного контроля
25. Характеристика текущего контроля
26. Характеристика оперативного контроля
27. Система отбора как составная часть системы подготовки фигуристов
28. Принципы отбора
29. Основные этапы отбора
30. Средства и методы отбора
31. Средства и методы отбора.
32. Показатели уровня технической подготовленности
33. Показатели уровня физической подготовленности
34. Показатели уровня хореографической подготовленности
35. Характеристика нагрузок в фигурном катании
36. Характеристика нагрузок в фигурном катании
37. Характеристика соревновательных нагрузок в фигурном катании
38. Методика анализа тренировочных нагрузок
39. Методика анализа соревновательных нагрузок
40. Особенности подготовки фигуристов в ДЮСШ, СДЮШОР
41. Организация работы в ДЮСШ, СДЮШОР по фигурному катании
42. Цели и основные задачи работы в ДЮСШ, СДЮШОР
43. Основные формы учебно-тренировочной и воспитательной работы
44. Планирование и учет в ДЮСШ, СДЮШОР. Документация
45. Нормативные требования. Переводные экзамены.
46. Истории массовых форм работы в фигурном катании.
47. Цели и задачи при массовых формах работы по фигурному катанию
48. Планирование и учет работы.
49. Особенности методики проведения занятий при массовых формах работы в фигурном катании.
50. Организация и проведение спортивно-развлекательных праздников на льду, требования к их организации и проведению для фигуристов различного возраста и уровня подготовленности.

Вопросы к зачету
(4 курс 7 семестр заочная форма обучения)

1. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.
2. Особенности форм контроля при этих занятиях с людьми различного возраста и уровня подготовленности.
3. Особенности построения занятий с юными фигуристами дошкольного возраста
4. Особенности построения занятий с юными фигуристами младшего школьного возраста
5. Особенности построения занятий с фигуристами школьного возраста
6. Особенности построения занятий с людьми молодого возраста
7. Особенности построения занятий с людьми среднего возраста
8. Особенности построения занятий с людьми пожилого возраста
9. Особенности построения занятий фигурным катанием для детей с нарушением здоровья.
10. Особенности построения занятий фигурным катанием для людей различного возраста с нарушением здоровья.
11. Характеристика коротких программ в фигурном катании
12. Характеристика произвольных программ в фигурном катании.
13. Характеристика требований, предъявляемых правилами соревнований к композиции коротких и произвольных программ.
14. Общие правила составления программ.
15. Принцип сбалансированности программы.
16. Принципы создания композиции: законы единства, контраста и нарастания.
17. Подбор музыкального сопровождения.
18. Содержание короткой программы одиночного катания
19. Характеристика чередования элементов в короткой и произвольной программе одиночного катания
20. Содержание короткой программы парного катания,
21. Содержание короткой программы синхронного катания и
22. Содержание произвольной программы одиночного катания
23. Содержание произвольной программы парного катания
24. Содержание произвольной программы синхронного катания
25. Содержание произвольного танца
26. Характеристика методики составления композиции программ.
27. Особенности композиции коротких программ на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
28. Особенности композиции произвольных программ на этапе спортивного совершенствования высшего спортивного мастерства.
29. Характеристика методов тренировки коротких программ
30. Характеристика методов тренировки произвольных программ
31. Варианты чередования элементов в коротких программах.
32. Варианты чередования элементов в произвольных программах.
33. Характеристика деятельности хореографа-постановщика
34. Характеристика деятельности тренера и хореографа при тренировке программ
35. Характеристика этапа совершенствования спортивного мастерства в фигурном катании
36. Характеристика этапа высшего спортивного мастерства в фигурном катании.
37. Специфические особенности тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства
38. Специфические особенности тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства.
39. Особенности технической подготовки фигуристов на этапе совершенствования. спортивного мастерства
40. Особенности технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
41. Особенности физической подготовки фигуристов на этапе совершенствования. спортивного мастерства
42. Особенности физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
43. Особенности хореографической подготовки на этапе совершенствования .спортивного мастерства
44. Особенности хореографической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

45. Особенности тактической подготовки фигуристов на этапе совершенствования .спортивного мастерства
46. Особенности тактической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
47. Особенности психологической подготовки фигуристов на этапе совершенствования .спортивного мастерства
48. Особенности психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
49. Особенности психологической подготовки к соревнованиям.
50. Особенности интегральной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

Вопросы к зачету
(4 курс 8 семестр заочная форма обучения)

1. Характеристика методики проведения занятий по СТП на этапе ССМ
2. Характеристика методики проведения занятий по СТП на этапе ВСМ
3. Характеристика методики проведения занятий по ОФП на этапе ССМ
4. Характеристика методики проведения занятий по СФП на этапе ССМ
5. Характеристика методики проведения занятий по СФП на этапе ВСМ
6. Особенности методики изучения многооборотных прыжков на этапе ССМ
7. Особенности методики изучения многооборотных прыжков на этапе ВСМ
8. Анализ ошибок фигуриста в многооборотных прыжках
9. Коррекция ошибок в многооборотных прыжках
10. Особенности методики изучения каскадов прыжков на этапе ССМ
11. Особенности методики изучения каскадов прыжков на этапе ВСМ
12. Особенности методики обучения прыжкам в четыре оборота на этапе ВСМ
13. Особенности методики изучения вращений на этапе ССМ
14. Особенности методики изучения вращений на этапе ВСМ
15. Особенности методики изучения прыжков во вращение на этапе ССМ
16. Особенности методики изучения прыжков во вращение на этапе ВСМ
17. Содержание компонента «транзишн»
18. Особенности методики изучения дорожек шагов на этапе ССМ
19. Особенности методики изучения дорожек шагов на этапе ВСМ
20. Особенности методики изучения спиралей на этапе ССМ
21. Особенности методики изучения спиралей на этапе ВСМ
22. Особенности методики развития скоростных способностей фигуристов на этапе совершенствования спортивного мастерства
23. Особенности методики развития скоростных способностей фигуристов на этапе высшего спортивного мастерства.
24. Особенности методики развития силовых способностей фигуристов на этапе совершенствования спортивного мастерства
25. Особенности методики развития силовых способностей фигуристов на этапе высшего спортивного мастерства.
26. Особенности методики развития скоростно-силовых способностей фигуристов на этапе совершенствования спортивного мастерства
27. Особенности методики развития скоростно-силовых способностей фигуристов на этапе высшего спортивного мастерства
28. Особенности методики развития координационных способностей фигуристов на этапе совершенствования спортивного мастерства
29. Особенности методики развития координационных способностей фигуристов на этапе высшего спортивного мастерства.
30. Особенности методики развития гибкости фигуристов на этапе совершенствования спортивного мастерства
31. Особенности методики развития гибкости фигуристов на этапе высшего спортивного мастерства

32. Особенности методики развития выносливости фигуристов на этапе совершенствования спортивного мастерства
33. Особенности методики развития выносливости фигуристов на этапе высшего спортивного мастерства.
34. Система подготовки фигуристов в России.
35. Организация работы в ДЮСШ, СДЮШОР с фигуристами высокой квалификации
36. Цели, основные задачи деятельности ДЮСШ и СДЮШОР с фигуристами на этапе СС
37. Цели, основные задачи деятельности ДЮСШ и СДЮШОР с фигуристами на этапе ВСМ
38. Разделы работы в ДЮСШ, СДЮШОР с фигуристами высокой квалификации
39. Специфика учебно-тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ, СДЮШОР с фигуристами на этапе ССМ
40. Специфика учебно-тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ, СДЮШОР с фигуристами на этапе ВСМ
41. Планирование учебно-спортивной работы в ДЮСШ, СДЮШОР с фигуристами высокой квалификации
42. Характеристика перспективного планирования деятельности фигуристов высокой квалификации
43. Характеристика текущего планирования деятельности фигуристов высокой квалификации
44. Характеристика оперативного планирования деятельности фигуристов высокой квалификации
45. Педагогический контроль работы в ДЮСШ, СДЮШОР с фигуристами на этапе ССМ
46. Педагогический контроль работы в ДЮСШ, СДЮШОР с фигуристами на этапе ВСМ
47. Врачебный контроль работы в ДЮСШ, СДЮШОР с фигуристами высокой квалификации.
48. Характеристика документов перспективного планирования деятельности фигуристов высокой квалификации
49. Характеристика документов текущего планирования деятельности фигуристов высокой квалификации
50. Характеристика документов оперативного планирования деятельности фигуристов высокой квалификации

Вопросы к экзамену

(5 курс 9 семестр очная форма обучения)

1. Периодизация спортивной тренировки в фигурном катании
2. Характеристика подготовительного периода процесса подготовки фигуристов
3. Характеристика соревновательного периода процесса подготовки фигуристов.
4. Характеристика переходного периода процесса подготовки фигуристов
5. Специфические особенности тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства
6. Специфические особенности тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства
7. Характеристика функций процесса управления (прогнозирование, моделирование, программирование) подготовки фигуристов
8. Характеристика этапов управления процессом подготовки фигуристов
9. Характеристика процесса планирования в фигурном катании
10. Характеристика документов планирования. Методика составления этих документов
11. Характеристика требований к планированию.
12. Характеристика перспективного планирования
13. Характеристика текущего планирования
14. Характеристика оперативного планирования
15. Характеристика процесса контроля подготовки фигуриста.
16. Педагогический контроль, его значение, содержание, методы.
17. Характеристика этапного контроля
18. Характеристика текущего контроля

19. Характеристика оперативного контроля
20. Система отбора как составная часть системы подготовки фигуристов
21. Принципы отбора
22. Основные этапы отбора
23. Средства и методы отбора
24. Показатели уровня технической подготовленности
25. Показатели уровня физической подготовленности
26. Показатели уровня хореографической подготовленности
27. Характеристика нагрузок в фигурном катании
28. Методика определения тренировочных нагрузок
29. Методика определения соревновательных нагрузок
30. Система подготовки фигуристов в России
31. Особенности подготовки фигуристов в ДЮСШ, СДЮШОР
32. Массовые формы работы по фигурному катанию. Цели и задачи. Организация и проведение занятий.
33. Особенности методики проведения занятий при массовых формах работы в фигурном катании.
34. Организация и проведение спортивно-развлекательных праздников на льду, требования к их организации и проведению для фигуристов различного возраста и уровня подготовленности.
35. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.
36. Особенности построения занятий фигурным катанием для людей с нарушением здоровья.
37. Характеристика спортивных программ в фигурном катании
38. Характеристика требований, предъявляемых правилами соревнований к композиции коротких и произвольных программ.
39. Принципы создания композиции: законы единства, контраста и нарастания.
40. Характеристика этапа совершенствования спортивного мастерства в фигурном катании
41. Характеристика этапа высшего спортивного мастерства в фигурном катании.
42. Технология процесса управления на этапе высшего спортивного мастерства.
43. Характеристика функции процесса управления подготовкой фигуристов высокой квалификации.
44. Характеристика процесса планирования на этапе высшего спортивного мастерства.
45. Виды планирования и их характеристика на этапе высшего спортивного мастерства
46. Характеристика контроля в подготовке фигуристов высокой квалификации.
47. Особенности технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
48. Особенности технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
49. Особенности физической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
50. Особенности развития физических способностей на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
51. Особенности хореографической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
52. Особенности психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
53. Особенности психологической подготовки к соревнованиям на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
54. Особенности тактической подготовки на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства.
55. Особенности интегральной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
56. Специфика работы тренера по фигурному катанию в профессиональных ледовых коллективах.
57. Особенности средств, методов и методических приемов, используемых в работе с профессиональными коллективами.
58. Значение научных исследований для развития фигурного катания. Современные научные проблемы в области техники, методики обучения и тренировки в фигурном катании.

59. Основные методы научного исследования, применяемые в фигурном катании.
60. Характеристика деятельности при негосударственных формах работы по фигурному катанию

Критерии оценки ответов на зачете и экзамене:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен,
изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность

изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, и на другие вопросы дисциплины.

Итоговая оценка по дисциплине **(**для бакалавриата**)** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения**:**

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины **ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**
(фигурное катание на коньках)

Методические указания по подготовке к опросу

Подготовка к опросу заключается в повторении пройденного материал по изучаемой теме. Студент использует для этого свои записи лекционного материала, литературные источники, предлагаемые преподавателем по этой теме, найденные самостоятельно литературные источники и материалы интернета. В соответствии с планом учебного занятия студент должен используя имеющиеся у него материала составить ответы на изучаемые вопросы. Ответ на поставленный вопрос должен содержать не только изложение материала по конкретной теме, но и представлять собой анализ изучаемого материала.

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания к практическому занятию

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Написание контрольной работы. Студент в интернете просматривает программы сильнейших фигуристов мира, проводит анализ их композиционного построения. Первый этап. Просмотр коротких и произвольных программ представителей разных видов фигурного катания. Выбор пяти программ вида определенного вида фигурного катания.

Второй этап. Анализ содержания программы, композиционного построения, определение пространственного расположения элементов по площадке, распределения

элементов разной степени сложности по времени. Сравнительный анализ рассмотренных программ.

Третий этап. Написание выводов, практических рекомендаций по композиционному построению программ.

Контрольная работа должна быть представлена в печатном виде на формате А-4. Объем работы – не менее 12 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Список литературы не менее 8 источников, включая ссылки на официальные интернет-источники.

Контрольная работа в качестве обязательных разделов должна включать в себя:

Введение. составляет 1-2 страницы, отражается актуальность выбранной темы

Основная часть (анализ композиционного построения программ)

Выводы и заключение.

Практические рекомендации по совершенствованию композиционному построению программ

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходовв решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики футбола

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (ФУТБОЛ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность
в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» __08__ 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
к.пс.н., доцент Нифонтов М.Ю.
к.п.н., доцент Привалов А.В.
доцент Данилов М.С.
ст. преподаватель Мухамедзянов Р.Р.

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина **Б1.О.ДВ.01.03** изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить

	ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием:	структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения

	кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):**

	организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		**-**						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:											
Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1 ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание	Результаты обучения в виде «знать, уметь, владеть»
1.	**Отбор и спортивная ориентация в футболе**	Отбор и спортивные способности. Понятие способности, задатки, талант, одарённость. Состояние проблемы спортивного отбора. Этапы и разновидности спортивного отбора. Методологическая основа системы спортивного отбора. Показатели (параметры) спортивного отбора. Показатели в различных видах отбора в футболе. Принципы спортивного отбора. Современное состояние спортивного отбора в футболе.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или
2.	**Формирование умений и навыков тренера по проведению индивидуальных занятий с футболистами.**	Общие принципы типовых положений и движений тренера в индивидуальном уроке при совершенствовании базовых движений и совершенствовании техники и тактики футбола на различных видах оружия	
3.	**Возрастная динамика совершенствования двигательных качеств**	Возрастные этапы и направленность тренировки. Начальное обучение и начальная специализация футболистов. Углубленная тренировка в футбола. Спортивное совершенствование в футболе. Высшее спортивное мастерство и его критерии в футболе.	
4	**Двигательное совершенствование в футболе**	Двигательные качества и показатели выполнения приемов на разных этапах спортивного мастерства футболистов. Общая и специальная быстрота, средства и методы совершенствования. Скоростная выносливость – общая и специальная, средства и методы ее совершенствования. Силовые и скоростно-силовые качества, средства и методы ее совершенствования.	

		Координация общая и специальная, средства и методы ее совершенствования Особенности двигательной подготовленности в футболе на различных видах оружия. Тестирование общей и специальной подготовленности	обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со
5	**Типовые и специальные разновидности тренировочных занятий в футболе**	Общеразвивающая тренировка. Восстановительная тренировка. Отягощения в методике двигательной подготовки. Корригирующая тренировка. Типовая и индивидуальная разминка в футбола	
6	**Разделы обучения и совершенствования техники футбола**	Выбор упражнений для обучения и совершенствования техники футбола.	
7	**Идеомоторные представления о двигательной подготовке футболистов**	Совершенствование действий на основе идеомоторных представлений в передвижении с мячом и без мяча.	

			спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

СЕМИНАРСКИЕ(ПРАКТИЧЕСКИЕ) ЗАНЯТИЯ

№ темы	Содержание семинарских(практических) занятий	Кол-во часов

6 семестр		
1	Семинары №№1-13. Методика начального отбора и спортивной ориентации. Отбор футболистов для занятий футболом.	28
1	Семинары №№14-27. Тестирование физических качеств, как важного метода отбора.	28
2	Семинары №№28-41. Методика проведения индивидуальных занятий с футболистами разных амплуа.	28
2	Семинары №№42-55. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами разных возрастов.	26
7 семестр		
3	Семинары №№56-69. Особенности педагогического контроля динамики физических качеств футболистов различных возрастов.	28
4	Семинары №№70-83. Динамика контроля технической подготовленности футболистов разных возрастов.	28
5	Семинары №№84-91. Методика проведения технико-тактических занятий футболистов учебно-тренировочных групп	16
5	Семинары №№92-98. Методика проведения технико-тактических занятий футболистов на этапе спортивного совершенствования	14
8 семестр		
6	Семинары №№99-108. Общие принципы проведения теоретических занятий в футболе.	20
6	Семинары №№109-119. Совершенствование оборонительной тактики у футболистов различных возрастов и квалификации.	22
7	Семинары №№120-130. Методика совершенствования атакующих действий футболистов разных возрастов и квалификации.	22
7	Семинары №№131-141. Совершенствование соревновательной деятельности с применением игрового метода.	22

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	Содержание семинарских(практических) занятий	Кол-во часов
6 семестр		
1	Семинары №№1-3. Методика начального отбора и спортивной ориентации. Отбор футболистов для занятий футболом.	6
1	Семинары №№4-6. Тестирование физических качеств, как важного метода отбора.	6
7 семестр		
3	Семинары №№7-8. Особенности педагогического контроля динамики физических качеств футболистов различных возрастов.	4
4	Семинары №№9-10. Динамика контроля технической подготовленности футболистов разных возрастов.	4
5	Семинары №11. Методика проведения технико-тактических занятий футболистов групп учебно-тренировочного этапа подготовки.	2
5	Семинары №12. Методика проведения технико-тактических занятий футболистов групп спортивного совершенствования.	2
8 семестр		
6	Семинары №№13-14. Общие принципы проведения теоретических занятий в футболе.	4
6	Семинары №№15-16. Совершенствование оборонительной тактики у футболистов различных возрастов и квалификации.	4
7	Семинар №17. Методика совершенствования атакующих действий футболистов разных возрастов и квалификации.	2

7	Семинар №18. Совершенствование соревновательной деятельности с применением игрового метода.	2
	9 семестр	
2	Семинар №№19-23. Методика проведения индивидуальных занятий с футболистами разных амплуа.	10
2	Семинар №№24-27. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами разных возрастов.	8

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Завьялова, Т.П. Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Занятия футболом : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева, Д.Ю. Колчанов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 171. [1] с. : ил.
2. Калинина, И.Н. Ориентация и отбор в спортивных играх (на примере футбола) : учебное пособие / И.Н. Калинина, В.А. Блинов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики футбола и хоккея, Кафедра медико-биологических основ физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 75 с. : ил. - Библиогр.: с. 65. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459419
3. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444
4. Осипов, С.В. Футбол: история, теория и методика обучения : учебное пособие / С.В. Осипов, Е.В. Мудриевская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 90 с. : ил. - Библиогр.: с. 84-85. - ISBN 978-5-8149-2520-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493422
5. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва : Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099
6. Спортивные игры. Правила, тактика, техника : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по всем направлениям / Е.В. Конеева, В.П. Овчинников, Т.Я. Кукаева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 321, [1] с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Блинов, В.А. Межличностные отношения в юношеских футбольных командах и пути коррекции конфликтов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Блинов, И.А. Арбузин. - Омск : [б. и.], 2012. – 138 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Губа, В. Методология подготовки юных футболистов [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физическая культура" и специальности "Физическая культура и спорт" / В. Губа, А. Стула. - Москва : Спорт : Человек, 2015. - 183 с. : ил.
3. Губа, В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности [Текст] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - Москва : Советский спорт, 2012. - 173, [2] с. : ил. - Библиогр.: с. 169-173. - ISBN 978-5-9718-0610-3
4. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" (бакалавр)

и 49.04.01 "Физическая культура" (магистр) / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - 2-е изд., [перераб. и доп.]. - Москва : Спорт, 2018. - 621 с. : ил.
5. Иванов, О.Н.Начальная подготовка вратаря в футболе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров: 49.03.01 «Физическая культура» / О.Н. Иванов, А.В. Портнов. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2015. – 64 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Иванов, О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров: 49.03.01 «Физическая культура» / О.Н. Иванов. - Малаховка : [б. и.], 2018. – 91 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика [Электронный ресурс] : учебное пособие (сборник лекций) для студентов вузов физ. культуры / авт.-сост. В.П. Черемисин. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2015. – 91 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
8. Корягина, Ю.В. Комплексный контроль в футболе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.А. Блинов, Ю.И. Сиренко. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 136 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
9. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол [Текст] : [планы уроков] : [учебно-методическое пособие] / О.Б. Лапшин. - 2-е изд., стер. - Москва : Человек, 2018. - 252 с. : ил.
10. Нифонтов, М.Ю. Инновационные технологии в подготовке квалифицированных футболистов [Электронный ресурс] : учебное пособие [для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 - "Физическая культура", направленность (профиль) образовательной программы - Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта] / М.Ю. Нифонтов, А.В. Привалов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2018. – 104 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
11. Содержание и структура соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Арбузин [и др.]. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 56 с. : ил., табл. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
12. Спортивные игры: основы обучения технике игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для бакалавров / И.И. Таран [и др.]. - Великие Луки : [б. и.], 2017. – 175 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
13. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 460, [1] с. : ил.
14. Футбол [Текст] : правила. - Москва : Проспект, 2018. - 225, [1] с. : ил. - ISBN 978-5-392-28061-2

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru

- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики футбола (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (3 этаж, нежилое помещение №14) – Специализированная мебель: Учебный стол-18 шт.; скамья-18 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.

Приложение 1.
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (футбол)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ

	в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате;	занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей

	проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (футбол)»

(очная форма)

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Кафедра теории и методики футбола

3 курс 6 семестр

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопи-тельная» стоимость /балл
1	*2*	*3*	*4*
	6 семестр		
1-13	Семинар №№1-13. Методика начального отбора и спортивной ориентации. Отбор футболистов в спортивные школы.		
	Текущий контроль 1.Опрос	5/12	5/12
14-27	Семинары №№14-27. Тестирование физических качеств, как важного метода отбора.		
	Текущий контроль 2.Опрос	5/12	10/24
28-41	Семинары №№28-41. Методика проведения индивидуальных занятий с футболистами разных амплуа.		
	Текущий контроль 3. Опрос.	4/13	14/37
42-55	Семинары №№42-55. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами разных возрастов.		
	Текущий контроль 4. Опрос.	4/13	18/50
	Рубежный контроль №1 Опрос.	5/10	23/60
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ №2: (УМУ)		5/10	28/70
Промежуточный контроль (Экзамен)		22/30	100
	Min/max сумма баллов за 6 семестр	50/100	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (футбол)»

(очная форма)

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Кафедра теории и методики футбола

4 курс 7 семестр

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопи-тельная» стоимость /балл
1	*2*	*3*	*4*
	7 семестр		
1-13	Семинары №№56-69. Особенности педагогического контроля динамики физических качеств футболистов различных возрастов.		
	Текущий контроль 1.Опрос	*5/12*	*5/12*
14-27	Семинары №№70-83. Динамика контроля технической подготовленности футболистов разных возрастов. .		
	Текущий контроль 2.Опрос	5/12	10/24
28-36	Семинары №№84-91. Методика проведения технико-тактических занятий футболистов учебно-тренировочных групп .		
	Текущий контроль 3. Опрос.	4/13	14/37
37-43	Семинары №№92-98. Методика проведения технико-тактических занятий футболистов на этапе спортивного совершенствования		
	Текущий контроль 4. Опрос.	4/13	18/50
	Рубежный контроль №1 Опрос.	5/10	23/60
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ №2: (УМУ)		5/10	28/70
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ)		22/30	100
	Min/max сумма баллов за 7 семестр	50/100	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (футбол)»

(очная форма)

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Кафедра теории и методики футбола

4 курс 8 семестр

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопи-тельная» стоимость /балл
1	*2*	*3*	*4*
	8 семестр		
1-10	Семинары №№99-108. Общие принципы проведения теоретических занятий в футболе.		
	Текущий контроль 1.Опрос	*5/12*	*5/12*
11-21	Семинары №№109-119. Совершенствование оборонительной тактики у футболистов различных возрастов и квалификации.		
	Текущий контроль 2.Опрос	*5/12*	10/24
22-32	Семинары №№120-130. Методика совершенствования атакующих действий футболистов разных возрастов и квалификации.		
	Текущий контроль 3. Опрос.	4/13	14/37
33-43	Семинары №№131-141. Совершенствование соревновательной деятельности с применением игрового метода.		
	Текущий контроль 4. Опрос.	4/13	18/50
	Рубежный контроль №1 Опрос.	5/10	23/60
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ №2: (УМУ)		5/10	28/70
Промежуточный контроль (Экзамен)		22/30	100
	Min/max сумма баллов за 8 семестр	50/100	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (футбол)»

(заочная форма)

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Кафедра теории и методики футбола

3 курс 6 семестр

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопи-тельная» стоимость /балл
1	*2*	*3*	*4*
	6 семестр		
1-2	Семинар №1. Методика начального отбора и спортивной ориентации. Отбор футболистов в спортивные школы. (ДЮСШ)		
	Текущий контроль 1.Опрос	*3/10*	10
3-4	Семинары №2. Методика начального отбора и спортивной ориентации. Отбор футболистов в спортивные школы. СШОР.		
	Текущий контроль 2.Опрос	4/10	20
5	Семинар №3. Тестирование физических качеств, как важного метода отбора.(скорость, сила)		
	Текущий контроль 3. Опрос.	4/10	30
6	Семинар №4. Тестирование физических качеств, как важного метода отбора.(Выносливость, ловкость, гибкость)		
	Рубежный контроль. Опрос.	2/10	40
	Контрольная работа	15/30	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ)		22/30	100
	Min/max сумма баллов за 6 семестр	50/100	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (футбол)»

(заочная форма)

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Кафедра теории и методики футбола

4 курс 7 семестр

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопи-тельная» стоимость /балл
1	*2*	*3*	*4*
	7 семестр		
1-2	Семинар №№7-8. Особенности педагогического контроля динамики физических качеств футболистов различных возрастов.		
	Текущий контроль 1.Опрос	*3/10*	10
3-4	Семинары №№9-10. Динамика контроля технической подготовленности футболистов разных возрастов.		
	Текущий контроль 2.Опрос	4/10	20
5	Семинар №11. Методика проведения технико-тактических занятий футболистов учебно-тренировочных групп		
	Текущий контроль 3. Опрос.	4/10	30
6	Семинар №12. Методика проведения технико-тактических занятий футболистов на этапе спортивного совершенствования.		
	Рубежный контроль. Опрос.	2/10	40
	Контрольная работа	15/30	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ)		22/30	100
	Min/max сумма баллов за 6 семестр	50/100	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (футбол)»

(заочная форма)

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Кафедра теории и методики футбола

4 курс 8 семестр

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопи-тельная» стоимость /балл
1	*2*	*3*	*4*
	8 семестр		
1-2	Семинар №№13-14. Общие принципы проведения теоретических занятий в футболе.		
	Текущий контроль 1.Опрос	*3/10*	10
3-4	Семинары №№15-16. Совершенствование оборонительной тактики у футболистов различных возрастов и квалификации.		
	Текущий контроль 2.Опрос	4/10	20
5	Семинар №17. Методика совершенствования атакующих действий футболистов разных возрастов и квалификации.		
	Текущий контроль 3. Опрос.	4/10	30
6	Семинар №18. Совершенствование соревновательной деятельности с применением игрового метода.		
	Рубежный контроль. Опрос.	2/10	40
	Контрольная работа	15/30	70
Промежуточный контроль (Зачет)		22/30	100
	Min/max сумма баллов за 7 семестр	50/100	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (футбол)»

(заочная форма)

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Кафедра теории и методики футбола

5 курс 9 семестр

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопи-тельная» стоимость /балл
1	*2*	*3*	*4*
	9 семестр		
1-2	Семинары №№ 19-21. Методика проведения индивидуальных занятий с футболистами разных амплуа. (вратари, крайние защитники, центральные защитники)		
	Текущий контроль 1.Опрос	*3/10*	10
3-4	Семинары №№22-23. Методика проведения индивидуальных занятий с футболистами разных амплуа. (полузащитники, нападающие)		
	Текущий контроль 2.Опрос	4/10	20
5	Семинар №№24-25. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами разных возрастов. (НП и Т)		
	Текущий контроль 3. Опрос.	4/10	30
6	Семинар №№26-27. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами разных возрастов.(СС и СМ)		
	Рубежный контроль. Опрос.	2/10	40
	Контрольная работа	15/30	70
Промежуточный контроль (Экзамен)		22/30	100
Min/max сумма баллов за 9 семестр		50/100	100

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩИМ И РУБЕЖНЫМ КОНТРОЛЯМ В ФОРМЕ ОПРОСА 3 курс 6 семестр.
(очная форма обучения)

Опросы проводится по темам семинарских занятий, которые были изложены преподавателем на парах предшествующим текущему контролю.

1 текущий контроль.
Вопросы:
1. Методика начального отбора и спортивной ориентации.
2. Отбор футболистов в спортивные школы.
3. Критерии отбора (задатки, способности, одаренность)

2 текущий контроль.
Опрос.
Вопросы:
1. Тестирование физических качеств, как важного метода отбора.
2. Средства и методы тестирование силовых качеств
3. Средства и методы тестирование скоростных качеств
4. Средства и методы тестирование скоростно-силовых качеств
5. Средства и методы тестирование координационных способностей

3 текущий контроль.
Опрос.
Вопросы:
1. Методика проведения индивидуальных занятий с футболистами разных амплуа.
2. Методика проведения индивидуальных занятий с вратарями.
3. Методика проведения индивидуальных занятий с крайними защитниками.
4. Методика проведения индивидуальных занятий с центральными защитниками.
5. Методика проведения индивидуальных занятий с полузащитниками.
6. Методика проведения индивидуальных занятий с нападающими.

4 текущий контроль.
Опрос.
Вопросы:
1. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами разных возрастов.
2. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами групп начальной подготовки.
3. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами тренировочных групп.
4. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами групп спортивного совершенствования.
5. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами групп высшего спортивного мастерства.

Текущие контроли в форме опроса оценивается по шкале от 5 до 12 баллов (0 баллов – отсутствие ответа).

Критерии оценивания:

5 баллов- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.

6 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

8 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

9 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов

10 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

11 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

12 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

Текущие контроли в форме опроса оценивается по шкале от 4 до 13 баллов (0 баллов – отсутствие ответа).

Критерии оценивания:

4 балла- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.

5 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов

6 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

8 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

9 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов

10 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

11 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов

12 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

13 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

1.Рубежный контроль.

Опрос

Вопросы:

1. Методика начального отбора и спортивной ориентации.
2. Отбор футболистов в спортивные школы.
3. Критерии отбора (задатки, способности, одаренность)
4. Тестирование физических качеств, как важного метода отбора.
5. Средства и методы тестирование силовых качеств
6. Средства и методы тестирование скоростных качеств
7. Средства и методы тестирование скоростно-силовых качеств
8. Средства и методы тестирование координационных способностей
9. Методика проведения индивидуальных занятий с футболистами разных амплуа.
10. Методика проведения индивидуальных занятий с вратарями.
11. Методика проведения индивидуальных занятий с крайними защитниками.
12. Методика проведения индивидуальных занятий с центральными защитниками.
13. Методика проведения индивидуальных занятий с полузащитниками.
14. Методика проведения индивидуальных занятий с нападающими.
15. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами разных возрастов.
16. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами групп начальной подготовки.
17. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами тренировочных групп.
18. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами групп спортивного совершенствования.
19. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами групп высшего спортивного мастерства.

Рубежный контроль в форме опроса оцениваются по шкале от 5 до 10 баллов (0 баллов - отсутствие ответа) на очном отделении**.**

Критерии оценивания:

5 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.

6 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

8 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

Рубежный контроль №2 УМУ

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

вопросы по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» (футбол)

Дисциплина Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (футбол)_____ № семестра 6

Фамилия_____ Имя_____ Отчество_____

Факультет_____ Курс 4 Группа____ Специализация_____

Вариант № 1, 2, 3

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Выберите правильный вариант ответа *1. Техника футбола это:* *А. наиболее рациональный способ выполнения приема, присущий данному футболисту;* *Б. умение выполнять свои коронные приемы;* *В. умение выполнять приемы во время тренировок;* *Г. умение выполнять очень сложные приемы*
1.2	*2. Понятие умения хорошо играть головой включает в себя:* *А. все перечисленные* *Б. умение бить различными частями головы;* *В. умение играть головой на опережение;* *Г. умение высоко прыгать;*,
1.3	Выберите правильный вариант ответа *3. Термин «хорошо поставленный удар» означает:* *А. умение хорошо выполнять удар сильной ногой;* *Б. умение выполнять качественно один из вариантов ударов;* *В. умение качественно выполнять все виды ударов одной ногой;* *Г. умение качественно выполнять все виды ударов обеими ногами*
1.4	Выберите правильный вариант ответа *4. Основным требованиям к тестам по технической и физической подготовленности должно быть:* *А. надежность и информативность.* *Б. сложность для выполнения;* *В. соревновательный момент;* *Г. их доступность для футболистов;*

2.1.	Выберите правильный вариант ответа *5. Из чего состоит тактика футбола:* *А. из индивидуальной, групповой и командной тактики.* *Б. из основных атакующих и оборонительных комбинаций и стандартных положений;* *В. из анализа игры соперника, выбора правильного плана на игру;* *Г. из знаний теории футбола;*
2.2	Выберите правильный вариант ответа *6. Термин «метод игры в обороне» означает:* *А. расположение защитников и способы нейтрализации атакующих действий соперника;* *Б. количество защитников в составе команды;* *В. умение защитников импровизировать в ходе игры, в зависимости от ситуации;* *Г. умение нейтрализовать стандартные положения, выполняемые соперником*
2.3	Выберите правильный вариант ответа *7. Что называется технико-тактическим действием?* *А. любое касание мяча в процессе игры;* *Б. умение открываться для получения паса;* *В. умение дать правильный пас в игре;* *Г. умение завершать игровые комбинации*
2.4	Выберите правильный вариант ответа *8. Атакующая направленность команды зависит от:* *А. от выбора средств и методов атакующих действий;* *Б. количества нападающих, вышедших одновременно на поле;* *В. от количества длинных передач защитников и вратаря вперед;* *Г. от смысла указаний тренера в игре о переходе к активным атакующим действиям.*
3.1	Выберите правильный вариант ответа *9. Развитие специальных физических качеств у юных футболистов 12-15 лет должно происходить преимущественно:* *А. на этапе специальной подготовке подготовительного периода;* *Б.только, на этапе спортивного совершенствования (в 16-18 лет);* *В. в переходный период, после окончания соревнований;* *Г. только в период сборов или в спортивном лагере* .
3.2	Выберите правильный вариант ответа *10. Для развития скоростной выносливости у футболистов эффективны следующие средства подготовки:* *А. челночный бег с мячом и без мяча;* *Б. плавание на длинные дистанции;* *В. кроссы;* *Г. езда на велосипеде*
3.3	Выберите правильный вариант ответа *11. Для развития скоростно-силовой выносливости лучше всего применять:* *А. чередования всех этих средств.* *Б. только упражнения с мячом;* *В. бег или игра с поясами отягощения;* *Г. только беговые и прыжковые упражнения;*

3.4	Выберите правильный вариант ответа *12. Педагогический и врачебный контроль при развитии специальных физических качеств должен включать в себя:* *А. регулярное тестирование и различные виды медицинского осмотра;* *Б. наблюдения за игровыми действиями в игре;* *В. ежедневный опрос занимающихся и их родителей о самочувствии и ощущениях;* *Г. усиленное питание и восстановительные мероприятия.*

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩИМ И РУБЕЖНЫМ КОНТРОЛЯМ В ФОРМЕ ОПРОСА 4 курс 7 семестр.
(очная форма обучения)

Опросы проводится по темам семинарских занятий, которые были изложены преподавателем на парах предшествующим текущему контролю.

Текущий контроль №1

Опрос

Вопросы:

1) Закономерности развития спортивной формы
2) Возрастные этапы и направленность тренировки
3) Начальное обучение и начальная специализация футболистов.
4) Углубленная тренировка в футболе
5) Спортивное совершенствование в футболе. Высшее спортивное мастерство и его критерии в футболе.

Текущий контроль №2

Опрос

Вопросы:

1. Особенности методики обучения технике футбола в группах начальной подготовки
2. Методы создания навыков выполнения технических приемов.
3. Особенности применения подготовительных упражнений при обучении технике.

Текущий контроль №3

Опрос**.**

Вопросы:

1) Особенности проведения технико-тактических занятий в учебно-тренировочных группах
2) Особенности проведения тактических занятий в учебно-тренировочных группах
3) Организация проведения технико-тактических занятий в учебно-тренировочных группах

Текущий контроль №4

Опрос**.**

Вопросы:

1) Особенности проведения технико-тактических занятий в группах спортивного совершенствования
2) Особенности проведения тактических занятий в группах спортивного совершенствования
3) Организация проведения технико-тактических занятий в группах спортивного совершенствования

Текущие контроли в форме опроса оценивается по шкале от 5 до 12 баллов (0 баллов – отсутствие ответа).

Критерии оценивания:

5 баллов- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.

6 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

8 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

9 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов

10 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

11 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

12 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

Текущие контроли в форме опроса оценивается по шкале от 4 до 13 баллов (0 баллов – отсутствие ответа).

Критерии оценивания:

4 балла- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.

5 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов

6 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

8 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

9 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов

10 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

11 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов

12 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

13 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

Рубежный контроль №1.

Вопросы:

1. Закономерности развития спортивной формы
2. Возрастные этапы и направленность тренировки
3. Начальное обучение и начальная специализация футболистов.
4. Углубленная тренировка в футболе
5. Спортивное совершенствование в футболе. Высшее спортивное мастерство и его критерии в футболе.
6. Особенности методики обучения технике футбола в группах начальной подготовки
7. Методы создания навыков выполнения технических приемов.
8. Особенности применения подготовительных упражнений при обучении технике.
9. Особенности проведения технико-тактических занятий в учебно-тренировочных группах.
10. Особенности проведения тактических занятий в учебно-тренировочных группах
11. Организация проведения технико-тактических занятий в учебно-тренировочных группах.
12. Особенности проведения технико-тактических занятий в группах спортивного совершенствования.
13. Особенности проведения тактических занятий в группах спортивного совершенствования.
14. Организация проведения технико-тактических занятий в группах спортивного совершенствования.

Рубежный контроль в форме опроса оцениваются по шкале от 5 до 10 баллов (0 баллов - отсутствие ответа) на очном отделении**.**

Критерии оценивания:

5 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.

6 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

8 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

Рубежный контроль №2 УМУ

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

вопросы по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» (футбол)

Дисциплина Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (футбол)_____ № семестра 7

Фамилия_____ Имя_____ Отчество_____

Факультет_____ Курс 4 Группа____ Специализация_____

Вариант № 1, 2, 3

од З	Тестовое задание
.1	Выберите правильный вариант ответа *На каком этапе спортивной тренировки принцип преимущественной технической и тактической направленности является ведущим:* *а) начальной подготовки,* *б) предварительной подготовки* *в) на этапе спортивного совершенствования* *г) начальной спортивной специализации*
.2	*На каком этапе спортивной тренировки является ведущим принцип выбора упражнений, сходных с игровыми условиями:* *а) начальной подготовки,* *б) предварительной подготовки* *в) углублённой спортивной тренировки,* *г) на этапе спортивного совершенствования,*
.3	*Укажите возраст футболистов, занимающихся в группах спортивного совершенствования:* *б) 10-12 лет;* *а) ~ 12-14 лет;* *в) ~ 14-16 лет* *г) – 16-18 лет*
.4	Выберите правильный вариант ответа *Укажите ведущие принципы формирования технического мастерства футболистов на этапе начальной спортивной специализации*: *а) продолжение обучения основам техники,* *б) принцип применения игровых упражнений;* *в) принцип выполнения только сложных приемов* *г) принцип соответствия уровня технической подготовленности футболистов с предлагаемыми средствами и методами;*

.1	Выберите правильный вариант ответа *Овладение определенным числом технических приемов говорит о:* *а) мастерстве игрока* *б) полной подготовленности к высокому уровню игры* *в) психологической готовности* *г) продолжение работы по совершенствованию техники.*
.2	Выберите правильный вариант ответа *Укажите принципы совершенствования технического мастерства футболистов на этапе спортивного совершенствования:* *а) принцип совершенствования физических качеств;* *б) принцип выполнения приемов, только в условиях соревновательной деятельности;* *в) принцип совершенствования вариативности только одного приема.* *г) принцип совершенствования только сильных качеств.*
.3	Выберите правильный вариант ответа *На каком этапе подготовки нельзя развивать специальные физические качества.* *а) На этапе начальной подготовки* *б) предварительной подготовки* *в) углублённой спортивной тренировки,* *г) на этапе спортивного совершенствования*
.4	Выберите правильный вариант ответа *Овладение способами развития игрового мышления футболистов является:* *а) Техническое совершенствование* *б) Тактического совершенствования* *в) Психологического совершенствования* *г) Физического совершенствования*
.1	Выберите правильный вариант ответа *На каком из этапов спортивной подготовки наиболее высока эффективность применения игровых методик* *а) начальной подготовки,* *б) углубленной спортивной тренировки,* *в) спортивного совершенствовании* *г) высшего спортивного мастерства*
.2	Выберите правильный вариант ответа *На каком из этапов спортивной подготовки игровые методы применяются преимущественно для развития физических качеств занимающихся* *а) начальной подготовки,* *б) углубленной спортивной тренировки,* *в) спортивного совершенствования,* *г) предварительной подготовки*
.3	Выберите правильный вариант ответа Подготовка вратарей в командной тренировке *более успешно совершенствуются при помощи* *а) неожиданных зрительных и слуховых сигналов,* *б) специальных вратарских упражнений,* *в) упражнениями по отражению ударов* *г) все вышеперечисленное*
.4	*Какой вид физических качеств преимущественно развивается в процессе выполнения игровых упражнений на ограниченной площади и с ограниченным количеством касаний к мячу* *а) силовые способности,* *б) быстрота,* *в) специальная выносливость,* *г) координационные способности*

Дата_____ Подпись_____
_____ Количество баллов _____

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩИМ И РУБЕЖНЫМ КОНТРОЛЯМ В ФОРМЕ ОПРОСА 4 курс 8 семестр.
(очная форма обучения)

Опросы проводится по темам семинарских занятий, которые были изложены преподавателем на парах предшествующим текущему контролю.

Текущий контроль № 1

Опрос

Вопросы:

1. Виды тренировочных занятий в футболе.
2. Режимы и направленность занятий в футболе
3. Специфика занятий в соревновательном периоде
4. Восстановительные занятия в подготовке футболистов

Текущий контроль №2.

Опрос

Вопросы:

1. Характеристика оборонительной тактики у футболистов различных возрастов и квалификаций.
2. Средства Совершенствования оборонительной тактики у футболистов различных возрастов и квалификаций.
3. Методы совершенствования оборонительной тактики футболистов различных возрастов и квалификаций.

Текущий контроль №3

Опрос**.**

Вопросы:

1. Характеристика атакующих действий у футболистов различных возрастов и квалификаций.
2. Средства совершенствования атакующий действий у футболистов различных возрастов и квалификаций.
3. Методы совершенствования атакующих действий футболистов различных возрастов и квалификаций.

Текущий контроль №4

Опрос**.**

Вопросы:

1. Характеристики соревновательной деятельности в футболе.
2. Соответствие игры и тренировки в футболе
3. Средства и методы тренировки в соответствии с требованиями игры.

Текущие контроли в форме опроса оценивается по шкале от 5 до 12 баллов (0 баллов – отсутствие ответа).

Критерии оценивания:

5 баллов- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.

6 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

8 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

9 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов

10 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

11 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

12 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

Текущие контроли в форме опроса оценивается по шкале от 4 до 13 баллов (0 баллов – отсутствие ответа).

Критерии оценивания:

4 балла- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.

5 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов

6 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

8 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

9 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов

10 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

11 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов

12 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

13 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

Рубежный контроль №1.

Опрос.

Вопросы:

1. Виды тренировочных занятий в футболе.
2. Режимы и направленность занятий в футболе
3. Специфика занятий в соревновательном периоде
4. Восстановительные занятия в подготовке футболистов
5. Характеристика оборонительной тактики у футболистов различных возрастов и квалификаций.
6. Средства Совершенствования оборонительной тактики у футболистов различных возрастов и квалификаций.
7. Методы совершенствования оборонительной тактики футболистов различных возрастов и квалификации
8. Средства совершенствования атакующий действий у футболистов различных возрастов и квалификаций.
9. Методы совершенствования атакующих действий футболистов различных возрастов и квалификаций.
10. Характеристики соревновательной деятельности в футболе.
11. Соответствие игры и тренировки в футболе
12. Средства и методы тренировки в соответствии с требованиями игры

Рубежный контроль в форме опроса оцениваются по шкале от 5 до 10 баллов (0 баллов - отсутствие ответа) на очном отделении**.**

Критерии оценивания:

5 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.

6 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

8 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

Рубежный контроль №2 УМУ

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

вопросы по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» (футбол)

Дисциплина Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (футбол)_____ № семестра 8

Фамилия_____ Имя_____ Отчество_____

Факультет_____ Курс 4 Группа____ Специализация_____

Вариант № 1, 2, 3

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Выберите правильный вариант ответа *Какие формы проведения занятий не могут являться составной частью содержания* комплексного *урока*: *а) только игра* *б) индивидуальный урок* *в) занятия по теоретической подготовке;* *г) официальные соревнования*,
1.2	Выберите правильный вариант ответа *Какой специальный метод тренировки преимущественно применяется при форме проведения группового урока – «Игровая практика»* *а) тренировка без активного сопротивления б), тренировка без сопротивления,* *в) тренировка с активным сопротивлением г) игровая тренировка,*
1.3	Выберите правильный вариант ответа *Какой специальный метод тренировки преимущественно применяется при форме проведения командного занятия – «Парные упражнения»* *а) тренировка с применением только индивидуальных упражнений б), тренировка с применением только командных упражнений,* *в) игровая тренировка; г) тренировка с разбитием на группы по амплуа*
1.4	Выберите правильный вариант ответа *Какие приемы требуют применения вспомогательного оборудования*. *а) тренировка по развитию физических качеств б), тренировка по обучению технике, в) тренировка технико-тактических действий г) все вышеперечисленное.*
2.1.	Выберите правильный вариант ответа *От каких факторов зависит эффективность оборонительных действий футболистов* *а) от наличия хороших защитников,* *б) от действий ведущего защитника,* *в) от сыгранности игроков оборонительной линии,* *г) от индивидуальной технико-тактической подготовленности футболистов*
2.2	Выберите правильный вариант ответа *Как можно охарактеризовать атаку проведенную в минимальное время (6-8 сек.):* *а) внезапная атака б) быстрая атака, в) скоростная атака, г) боевая атака*

2.3	Выберите правильный вариант ответа *В каком из видов отбора мяча необходимо сыграть на опережение.* *а) стык, б) толчок, в) подкат г) перехват*
2.4	Выберите правильный вариант ответа *С точки зрения техники выполнения оборонительных действий правильным является:* *а) индивидуальная игра в отборе, б) дождаться численного преимущества, в) тактика умышленного фола. г) согласованные групповые действия.*
3.1	Выберите правильный вариант ответа *Правильное представление об управление тренером игрой, это:* *а) постоянная подсказка игрокам, б) указание в перерыве игры, в) надежда на мастерство спортсменов, г) реализация плана ведения игры на основе изучения соперника.*
3.2	Выберите правильный вариант ответа *Игровые упражнения чаще всего применяют:* *а) на этапе начальной подготовки, б) на этапе базовой подготовки, в) на этапе высшего спортивного мастерства. в) на этапе углубленной тренировки,*
3.3	Выберите правильный вариант ответа *Основные требования к развитию игрового мышления применяют при проведении: а)теоретических занятий, б) специальных занятий по технико-тактической подготовке, в) самостоятельной работе, г) в игровых условиях.*
3.4	Выберите правильный вариант ответа *Одна из задач теоретических занятий с футболистами является:* *а) повышение уровня их знаний о всех разделах подготовки футболистов, б) совершенствование их тактического мышления, в) воспитание высоких морально-волевых качеств г) все вышеперечисленное.*

Дата_____ Подпись_____ _____
Количество баллов _____

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩИМ И РУБЕЖНЫМ КОНТРОЛЯМ В ФОРМЕ ОПРОСА 3 курс 6 семестр.
(заочная форма обучения)

Текущий контроль №1
Опрос.
Вопросы:
1) Методика начального отбора
2) Спортивная ориентация в футболе
3) Методы отбора юных футболистов в ДЮСШ
4) Средства отбора юных футболистов в ДЮСШ

Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)
Критерии оценивания:
3 балла- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.
4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.
5 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов
6 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.
7 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.
8 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

Текущий контроль №2

Опрос

Вопросы:

1. Методика отбора юных футболистов в СШОР и УОР
2. Средства отбора юных футболистов в СШОР и УОР
3. Различия в понятиях «отбор» и «набор».
4. Тестирование, как важный элемент процедуры отбора.

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:

4 балла- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.

5 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

6 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

7 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

8 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

Текущий контроль №3

Опрос**.**

Вопросы:

1) Тестирование быстроты
2)Тестирование силовых качеств футболистов
3) тестирование выносливости у футболистов
4) тестирование гибкости у футболистов

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:

4 балла- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.

5 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

6 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

7 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

8 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

Рубежный контроль

Опрос**.**

Вопросы:

1) Тестирование скоростной выносливости у футболистов.
2) Тестирование скоростно-силовых качеств у футболистов.
3) Тестирование силовой выносливости у футболистов.

Критерии оценивания рубежного контроля:

2 балла – плохо владеет теорией по изученной тематики.

3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.

4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов, и применению игровых методик в тренировке.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, методикой тестирования двигательных способностей, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов и применению игровых методик в тренировке, стремится к повышению квалификации.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩИМ И РУБЕЖНЫМ КОНТРОЛЯМ В ФОРМЕ ОПРОСА 4 курс 7 семестр. (заочная форма обучения)

Текущий контроль №1

Опрос

Вопросы:

1) Закономерности развития спортивной формы

2) Возрастные этапы и направленность тренировки

3) Начальное обучение и начальная специализация футболистов.

4) Углубленная тренировка в футболе

5) Спортивное совершенствование в футболе. Высшее спортивное мастерство и его критерии в футболе.

Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)

Критерии оценивания:

3 балла- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.

4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

5 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов

6 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

7 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

8 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

Текущий контроль №2

Опрос

Вопросы:

1. Особенности методики обучения технике футбола в группах начальной подготовки
2. Методы создания навыков выполнения технических приемов.
3. Особенности применения подготовительных упражнений при обучении технике.

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:

4 балла- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.

5 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

6 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

7 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

8 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

Текущий контроль №3

Опрос**.**

Вопросы:

1) Особенности проведения технико-тактических занятий в учебно-тренировочных группах
2) Особенности проведения тактических занятий в учебно-тренировочных группах
3) Организация проведения технико-тактических занятий в учебно-тренировочных группах

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:

4 балла- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.

5 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

6 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

7 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

8 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

Рубежный контроль

Опрос**.**

Вопросы:

1) Особенности проведения технико-тактических занятий в группах спортивного совершенствования
2) Особенности проведения тактических занятий в группах спортивного совершенствования
3) Организация проведения технико-тактических занятий в группах спортивного совершенствования

Критерии оценивания рубежного контроля:

2 балла – плохо владеет теорией по изученной тематики.

3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.

4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов, и применению игровых методик в тренировке.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, методикой тестирования двигательных способностей, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов и применению игровых методик в тренировке, стремится к повышению квалификации.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩИМ И РУБЕЖНЫМ КОНТРОЛЯМ В ФОРМЕ ОПРОСА 4 курс 8 семестр. (заочная форма обучения)

Текущий контроль № 1

Опрос

Вопросы:

1. Виды тренировочных занятий в футболе.
2. Режимы и направленность занятий в футболе
3. Специфика занятий в соревновательном периоде
4. Восстановительные занятия в подготовке футболистов

Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)

Критерии оценивания:

3 балла- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.

4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

5 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов

6 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

7 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

8 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

Текущий контроль №2.

Опрос

Вопросы:

1. Характеристика оборонительной тактики у футболистов различных возрастов и квалификаций.
2. Средства Совершенствования оборонительной тактики у футболистов различных возрастов и квалификаций.

3. Методы совершенствования оборонительной тактики футболистов различных возрастов и квалификаций.

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)
Критерии оценивания:

4 балла – фрагментарно знает основные методы организации тренировочных занятий различных типов в футболе.

5 балла – знает особенности средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в футболе, владеет методами обучения и тренировки при проведении занятий различных типов.

6 балла – хорошо знает особенности организации и проведения тренировочных занятий различных типов в футболе, владеет методами обучения и совершенствования, способен применять их в своей деятельности.

7 баллов - обладает глубокими знаниями об особенностях организации и проведения тренировочных занятий различных типов в футболе, способен творчески варьировать методами обучения и тренировки при проведении занятий различных типов.

8 баллов – отлично знает особенности организации тренировочных занятий различных типов в футболе, способен творчески варьировать методы обучения и тренировки при проведении занятий, умеет проанализировать и объяснить особенности их применения.

9 баллов - отлично знает особенности средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в футболе, способен творчески варьировать методы обучения и тренировки, умеет анализировать и объяснить особенности их использования, в том числе в связи с индивидуальными особенностями спортсменов и их квалификацией.

10 баллов – обладает исчерпывающим уровнем знаний об особенностях средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в футболе, способен творчески варьировать методы обучения и тренировки, умеет анализировать и объяснить особенности их использования, в том числе в связи с индивидуальными особенностями спортсменов и их квалификацией, на высоком уровне владеет педагогической терминологией.

Текущий контроль №3
Опрос**.**
Вопросы:

1. Характеристика атакующих действий у футболистов различных возрастов и квалификаций.
2. Средства совершенствования атакующий действий у футболистов различных возрастов и квалификаций.
3. Методы совершенствования атакующих действий футболистов различных возрастов и квалификаций.

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)
Критерии оценивания:

4 балла – фрагментарно знает основные методы организации тренировочных занятий различных типов в футболе.

5 балла – знает особенности средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в футболе, владеет методами обучения и тренировки при проведении занятий различных типов.

6 балла – хорошо знает особенности организации и проведения тренировочных занятий различных типов в футболе, владеет методами обучения и совершенствования, способен применять их в своей деятельности.

7 баллов - обладает глубокими знаниями об особенностях организации и проведения тренировочных занятий различных типов в футболе, способен творчески варьировать методами обучения и тренировки при проведении занятий различных типов.

8 баллов – отлично знает особенности организации тренировочных занятий различных типов в футболе, способен творчески варьировать методы обучения и тренировки при проведении занятий, умеет проанализировать и объяснить особенности их применения.

9 баллов - отлично знает особенности средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в футболе, способен творчески варьировать методы обучения и тренировки, умеет анализировать и объяснить особенности их использования, в том числе в связи с индивидуальными особенностями спортсменов и их квалификацией.

10 баллов – обладает исчерпывающим уровнем знаний об особенностях средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в футболе, способен творчески варьировать методы обучения и тренировки, умеет анализировать и объяснить особенности их использования, в том числе в связи с индивидуальными особенностями спортсменов и их квалификацией, на высоком уровне владеет педагогической терминологией.

Рубежный контроль №1.

Опрос**.**

Вопросы:

1. Характеристики соревновательной деятельности в футболе.
2. Соответствие игры и тренировки в футболе
3. Средства и методы тренировки в соответствии с требованиями игры.

Критерии оценивания рубежного контроля:

2 балла – плохо владеет теорией по изученной тематики.

3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.

4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов, и применению игровых методик в тренировке.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, методикой тестирования двигательных способностей, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов и применению игровых методик в тренировке, стремится к повышению квалификации.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩИМ И РУБЕЖНЫМ КОНТРОЛЯМ В ФОРМЕ ОПРОСА 5 курс 9 семестр.
(заочная форма обучения)

1 текущий контроль.

Опрос.

Вопросы:

1.Методика проведения индивидуальных занятий с футболистами разных амплуа.
2.Методика проведения индивидуальных занятий с вратарями.
3.Методика проведения индивидуальных занятий с крайними защитниками.

Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)

Критерии оценивания:

3 балла- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.

4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

5 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов

6 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

7 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

8 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

2 текущий контроль.

Опрос.

Вопросы:

1.Методика проведения индивидуальных занятий с центральными защитниками.

2.Методика проведения индивидуальных занятий с полузащитниками.

3.Методика проведения индивидуальных занятий с нападающими.

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:

4 балла- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.

5 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

6 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

7 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

8 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

3 текущий контроль.

Опрос.

Вопросы:

1. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами разных возрастов.
2. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами групп начальной подготовки.
3. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами тренировочных групп.

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:

4 балла- фрагментарно знает теорию всех изучаемых разделов.

5 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

6 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

7 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

8 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов.

1 Рубежный контроль.

Опрос.

Вопросы:

1. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами групп спортивного совершенствования.
2. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами групп высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания рубежного контроля:

2 балла – плохо владеет теорией по изученной тематики.

3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.

4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.

5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов.

6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.

7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к проведению тестирования двигательных способностей футболистов.

9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов, и применению игровых методик в тренировке.

10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, методикой тестирования двигательных способностей, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей футболистов и применению игровых методик в тренировке, стремится к повышению квалификации.

Тематика контрольных работ заочной формы обучения.

6 семестр:

1. Методика начального отбора и спортивной ориентации. Отбор футболистов в спортивные школы.
2. Тестирование физических качеств, как важного метода отбора.
3. Методика проведения индивидуальных занятий с футболистами.
4. Методические особенности проведения групповых занятий с футболистами.

7 семестр:

1. Особенности педагогического контроля динамики физических качеств футболистов различных возрастов.
2. Динамика контроля технической подготовленности футболистов разных возрастов.
3. Методика проведения технико-тактических занятий футболистов учебно-тренировочных групп

4. Методика проведения технико-тактических занятий футболистов на этапе спортивного совершенствования.

8 семестр:

1. Общие принципы проведения теоретических занятий в футболе.
2. Совершенствование оборонительной тактики у футболистов различных возрастов и квалификации.
3. Методика совершенствования атакующих действий футболистов разных возрастов и квалификации.
4. Совершенствование соревновательной деятельности с применением игрового метода.

9 семестр.

1. Методика проведения индивидуальных занятий с вратарями
2. Методические особенности проведения групповых занятий с защитниками.
3. Методика проведения индивидуальных занятий с защитниками
4. Методические особенности проведения групповых занятий с полузащитниками
5. Методика проведения индивидуальных занятий с полузащитниками.
6. Методические особенности проведения групповых занятий с нападающими.
7. Методика проведения индивидуальных занятий с нападающими

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для студентов заочной формы обучения, в соответствии с положением о текущем контроле. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет студентам полнее определить свои сильные и слабые стороны и все это учесть при подготовке к Государственной аттестации.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно

Рекомендации по оформлению контрольных работ, критерии их оценки:

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 15 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту рекомендуются интернет источники, а так же - профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-20 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 15 баллов.

Критерии оценки контрольной работы

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а так же - структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов, за счёт суммирования баллов по двум критериям.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11
Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	13
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же - использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям,	14

Анализирует современное состояние и перспективы развития.		имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же - использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	15
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы к экзамену (6 семестр-очно, 6 семестр-заочно зачет)

1.Анализ состояния системы отбора и спортивной ориентации в футболе
2.Эволюция представлений об отборе и спортивной ориентации.
3.Тенденции в развитии отбора для занятий футболом.
4.Отбор в СШОР и УОР.
5.Различия в понятиях «отбор» и «набор».
6.Тестирование, как важный элемент процедуры отбора.
7.Тестирование силовых способностей футболистов.
8.Тестирование быстроты.
9.Тестирование ловкости и координационных способностей футболистов
10.Тестирование выносливости футболистов
11.Тестирование технической подготовленности футболистов.
12.Значение силы для игры в футбол.
13.Значение быстроты для игры в футбол.
14.Значение ловкости и координации для игры в футбол.
15.Значение выносливости для игры в футбол
16.Методика проведения индивидуального урока по технике.
17.Индивидуализация средств и методов тренировки футболистов
18.Особенности совершенствования двигательных качеств у футболистов различного возраста.
19.Основные двигательные качества, проявляющиеся в процессе игры.
20.Методика ттестирования двигательных качеств футболистов.

21.Контроль динамики физической подготовленности футболистов.
22.Тесты и тестовые упражнения для тестирования физических качеств и технических умений футболистов.
23.Модельные характеристики игровой деятельности футболистов высокого класса.
24.Характеристика современного футбола.
25.Содержание технической подготовки на различных этапах обучения.
26.Особенности применения упражнений по ведению оборонительных действий.
27.Содержание тактической подготовки.
28.Методика применения дополнительного оборудования при применении средств физической подготовки.
29.Особенности проведения занятий по физической подготовке с футболистами различных возрастов.
30.Использование тренажёров в силовой подготовке футболистов.
31.Специфика двигательной подготовленности футболистов и ее взаимосвязь с технико-тактическими действиями.
32.Методика коррекции тренировочного процесса на основе проведенного тестирования.
33.Содержание индивидуального урока по технической подготовленности.
34.Содержание индивидуального урока по развитию физических качеств.
35.Меры безопасности при проведении занятий по футболу.
36.Организация тактических занятий с футболистами по амплуа.
37.Подготовка вратаря к командной тренировке.
38.Особенности проведения тренировочных занятий в закрытом помещении.
39.Особенности проведения тренировочных занятий на футбольном поле.
40.Методика совершенствования техники в группах спортивного совершенствования.
41.Особенности методики совершенствования техники сложных ударов ногой.
42.Особенности методики совершенствования техники ударов головой в прыжке.
43.Особенности совершенствования быстрых атак в футболе.
44.Особенности двигательных действий при обучении атакующим действиям в футболе.
45.Методика судейства игр в футболе.
46.Технические средства, применяемые при судействе игр в футболе.
47.Обеспечение безопасности во время проведения футбольных матчей.
48. Содержание технической подготовки
49. Особенности организации тренировочного процесса с футболистами на этапе спортивного мастерства.
50. Специфика тактической подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования.

Критерии оценки:

0 – не получены ответы по большинству вопросов дисциплины.

22 – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с изложением. Ошибки в определении терминов, понятий, характеристик. В ответе отсутствуют выводы. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать правильные ответы только после подсказки преподавателя.

23 – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, вследствие непонимания их существенных признаков. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть свои знания не проявилось.

24 – дан недостаточно полный ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения нарушена. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки. Он может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.

25 – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделять существенные признаки. Ответ логичен, изложен в

научных терминах. Могут быть допущены 1-2 ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

26 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки. Ответ структурирован, логичен, изложен в научных терминах. Однако допущены незначительные ошибки или недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

27 – дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки. Ответ структурирован, логичен, изложен литературным языком в научных терминах. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность. Ответ изложен литературным языком в научных терминах. В ответе допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

29 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано совокупность знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в научных терминах. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

30 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знания демонстрируют понимание системы данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется научными терминами, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

Вопросы к зачету (7 семестр-очно, 7 - заочно):

1.Двигательные качества футболистов
2.Методика совершенствования двигательных качеств футболистов.
3.Особенности совершенствования двигательных качеств у футболистов различных возрастов.
4.Основные двигательные качества футболистов, проявляемые в игре.
5.Тестирование физической подготовленности в футболе.
6.Контроль динамики физической подготовленности футболистов
7.Содержание Тесты и тестовые упражнения для тестирования двигательных качеств, умений и навыков футболистов.
8.Модельные показатели игровой деятельности футболистов в игре.
9.Отбор и спортивная ориентация.
10.Совершенствование системы отбора новичков в футболе.
11.Отбор в СДЮСШОР и УОР.
12.Различия в понятиях «отбор» и «набор».
13.Значение силы для футболистов.
14.Значение быстроты для футболистов.
15.Значение ловкости и координации для футболистов.
16.Значение выносливости для футболистов.
17.Методика проведения индивидуальных занятий по технике.
18.Индивидуализация средств и методов тренировки футболистов
19.Характеристика современного футбола и тенденции его развития.
20.Содержание технической подготовки.
21.Особенности применения подготовительных упражнений при обучении технике.
22.Содержание тактической подготовки.
23.Основные средства развития физических качеств футболистов.

24.Особенности проведения занятий по физической подготовке с футболистами младшего возраста.
25.Использование тренажёров в развитии силы у футболистов.
26.Физическая подготовка футболистов на этапе специализации.
27.Физическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования.
28.Методика коррекции подготовки на основе полученных результатов тестирования.
28.Особенности методики обучения технике футбола в группах начальной подготовки
29.Применение стандартных положений в игре и методы их совершенствования.
30.Особенности методики обучения технике ударов ногой.
31.Особенности совершенствования ударам головой в прыжке.
32.Особенности совершенствования командной тактики в игровых упражнениях.
33.Методика наигрывания основных атакующих комбинаций
34.Методика наигрывания основных оборонительных комбинаций.
35.Совершенствование быстрых атак в футболе
36.Методы начального обучения тактике футбола.
37.Методика обучения технике выполнения сложных ударов ногой и головой.
38.Методика обучения технике ведения и обводки.
39.Методика обучения технике приемов и остановки мяча.
40.Методы управления группой на общекомандных занятиях.
41.Методы создания навыков выполнения технических приемов.
42.Методическая практика руководства группой при проведении фрагмента занятия.
43.Отработка командного голоса и терминологии в тренировочной деятельности.
44.Методическая практика судейства игр.
45.Методика управления командой в игре.
46.Требования к проведению тестов по физической и технической подготовке футболистов.
47.Методика тестирования скоростно-силовых качеств.
48.Особенности и методика тестирования общей и специальной выносливости футболистов.
49.Особенности и методика тестирования общей и специальной ловкости футболистов.
50.Методы контроля соревновательной деятельности футболистов.

Критерии оценки:

0 – не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

22 – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения, затрудняется с доказательностью. Есть существенные ошибки в определении терминов, понятий, характеристике, в ответе отсутствуют выводы. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать суть, только после подсказки преподавателя.

23 – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, вследствие непонимания студентом их сути. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщённых знаний не показано. Речевое оформление требует поправок в терминах.

24 – дан неполный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить суть вопроса. Студент может конкретизировать знания, только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует уточнения.

25 – дан полный, но непоследовательный ответ на поставленный вопрос, но показано умение выделить суть. Ответ логичен, изложен в научных терминах. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

26 – дан развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить суть. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен в научных терминах. Однако допущены незначительные ошибки или недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

27 – дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить суть. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть

допущены незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28 – дан полный ответ на поставленный вопрос, раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая суть раскрываемых понятий. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

29 – дан полный ответ на поставленный вопрос, показаны знания об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая суть понятий. Знание об объекте демонстрируется и изложены литературным языком в научных терминах. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

30 – дан полный ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его суть. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

Вопросы к экзамену (8 семестр-очно)

1. Различия в организации и методике проведения разных видов тренировочных занятий в футболе.
2. Общеразвивающие упражнения подготовительной части занятия.
3. Применение эстафет, подвижных игр в занятиях с футболистами младших возрастов.
4. Восстановительные тренировки в подготовке футболистов.
5. Средства и методы проведения восстановительных занятий в соревновательном периоде.
6. Содержание восстановительных мероприятий.
7. Применение отягощений в развитии физических качеств у футболистов.
8. Структура и содержание предигровой разминки футболистов.
9. Методика проведения комплексных занятий с футболистами
10. Методика проведения тематических занятий с футболистами.
11. Средства и методы тренировки групповых оборонительных действий
12. Средства и методы тренировки групповых атакующих действий.
13. Средства и методы тренировки командных оборонительных действий.
14. Средства и методы тренировки командных атакующих действий.
15. Средства и методы тренировки стандартных положений в футболе.
16. Теоретическая подготовка футболистов.
17. Средства и методы идеомоторной тренировки.
18. Анализ игры соперников, составление тактического плана на предстоящую игру.
19. Основы совершенствования тактического мышления футболистов.
20. Методика проведения установки на игру и разбора игры.
21. Модельные характеристики двигательной деятельности футболистов высокой квалификации в игре.
22. Методы отбора новичков для занятий футболом.
23. Разница в понятиях «отбор» и «набор».
24. Тестирование физических способностей новичков для отбора занятиями футболом.
25. Отбор на этапах начального обучения.
26. Значение силы в подготовке футболистов.
27. Значение быстроты в подготовке футболистов.
28. Значение ловкости и координационных способностей в подготовке футболистов.
29. Значение выносливости в подготовке футболистов.
30. Методика проведения индивидуального урока по технике футбола
31. Индивидуализация техники для каждого футболиста.
32. Тенденции развития современного футбола.
33. Разделы и содержание технической подготовки футболистов.

34. Особенности применения подготовительных упражнений для решения задач основной части урока.
35. Содержание тактической подготовки.
36. Методика применения дополнительного оборудования для развития физических качеств футболистов.
37. Особенности проведения занятий по физической подготовке футболистов различных возрастов.
38. Использование дополнительного оборудования в совершенствовании техники футбола.
39. Особенности методики совершенствования техники ударов ногой.
40. Особенности методики совершенствования техники ударов головой в прыжке.
41. Методика подготовки вратарей в индивидуальной и командной тренировке.
42. Методика проведения групповых тактических занятий с защитниками.
43. Методика проведения групповых тактических занятий с полузащитниками.
44. Методика проведения групповых тактических занятий с нападающими.
45. Особенности и методика тестирования общей и специальной быстроты у футболистов.
46. Особенности и методика тестирования общих и специальных силовых способностей футболистов.
47. Особенности и методика тестирования общей и специальной выносливости футболистов.
48. Требование к тестированию и определение динамики физической подготовленности футболистов.
49. Упражнения на развитие гибкости футболистов
50. Методика применения упражнений для развития ловкости и координационных способностей футболистов

Критерии оценки:

0 – не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

22 – дан неполный ответ, нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Есть существенные ошибки в определении терминов, понятий, характеристик, в ответе отсутствуют выводы. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать суть только после подсказки преподавателя.

23 – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, в ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщённых знаний не показано. Речевое оформление требует коррекции.

24 – дан недостаточно полный и развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить признаки, причинно-следственные связи, только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует коррекций.

25 – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в научных терминах. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

26 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен в научных терминах. Однако допущены ошибки, недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

27 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в научных терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая

последовательность. Ответ изложен литературным языком в научных терминах. В ответе допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

29 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано совокупность знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, логическая последовательность. Ответ изложен литературным языком в научных терминах. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

30 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, свободное оперирование понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте формулируется в научных терминах, изложены литературным языком, они логичны, доказательны, демонстрируют авторскую позицию студента.

Вопросы к зачету (8 семестр-заочно)

1. Различия в организации и методике проведения разных видов тренировочных занятий в футболе.
2. Общеразвивающие упражнения подготовительной части занятия.
3. Применение эстафет, подвижных игр в занятиях с футболистами младших возрастов.
4. Восстановительные тренировки в подготовке футболистов.
5. Средства и методы проведения восстановительных занятий в соревновательном периоде.
6. Содержание восстановительных мероприятий.
7. Применение отягощений в развитии физических качеств у футболистов.
8. Структура и содержание предигровой разминки футболистов.
9. Методика проведения комплексных занятий с футболистами
10. Методика проведения тематических занятий с футболистами.
11. Средства и методы тренировки групповых оборонительных действий
12. Средства и методы тренировки групповых атакующих действий.
13. Средства и методы тренировки командных оборонительных действий.
14. Средства и методы тренировки командных атакующих действий.
15. Средства и методы тренировки стандартных положений в футболе.
16. Теоретическая подготовка футболистов.
17. Средства и методы идеомоторной тренировки.
18. Анализ игры соперников, составление тактического плана на предстоящую игру.
19. Основы совершенствования тактического мышления футболистов.
20. Методика проведения установки на игру и разбора игры.
21. Модельные характеристики двигательной деятельности футболистов высокой квалификации в игре.
22. Методы отбора новичков для занятий футболом.
23. Разница в понятиях «отбор» и «набор».
24. Тестирование физических способностей новичков для отбора занятиями футболом.

Критерии оценки:

0 – не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

22 – дан неполный ответ, нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Есть существенные ошибки в определении терминов, понятий, характеристик, в ответе отсутствуют выводы. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать суть только после подсказки преподавателя.

23 – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, в ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщённых знаний не показано. Речевое оформление требует коррекции.

24 – дан недостаточно полный и развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в раскрытии понятий,

употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить признаки, причинно-следственные связи, только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует коррекций.

25 – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в научных терминах. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

26 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен в научных терминах. Однако допущены ошибки, недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

27 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в научных терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность. Ответ изложен литературным языком в научных терминах. В ответе допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

29 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано совокупность знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, логическая последовательность. Ответ изложен литературным языком в научных терминах. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

30 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, свободное оперирование понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте формулируется в научных терминах, изложены литературным языком, они логичны, доказательны, демонстрируют авторскую позицию студента.

Вопросы к экзамену (9 семестр-заочно)

1. Методика проведения индивидуального урока по технике футбола
2. Индивидуализация техники для каждого футболиста.
3. Тенденции развития современного футбола.
4. Разделы и содержание технической подготовки футболистов.
5. Особенности применения подготовительных упражнений для решения задач основной части урока.
6. Содержание тактической подготовки.
7. Методика применения дополнительного оборудования для развития физических качеств футболистов.
8. Особенности проведения занятий по физической подготовке футболистов различных возрастов.
9. Использование дополнительного оборудования в совершенствовании техники футбола.
10. Особенности методики совершенствования техники ударов ногой.
11. Особенности методики совершенствования техники ударов головой в прыжке.
12. Методика подготовки вратарей в индивидуальной и командной тренировке.
13. Методика проведения групповых тактических занятий с защитниками.
14. Методика проведения групповых тактических занятий с полузащитниками.
15. Методика проведения групповых тактических занятий с нападающими.
16. Особенности и методика тестирования общей и специальной быстроты у футболистов.
17. Особенности и методика тестирования общих и специальных силовых способностей футболистов.

18. Особенности и методика тестирования общей и специальной выносливости футболистов.
19. Требование к тестированию и определение динамики физической подготовленности футболистов.
20. Методика проведения индивидуальных занятий с вратарями
21. Методика проведения индивидуальных занятий с защитниками
22. Методика проведения индивидуальных занятий с полузащитниками.
23. Методика проведения индивидуальных занятий с нападающими

Критерии оценки:

0 – не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

22 – дан неполный ответ, нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Есть существенные ошибки в определении терминов, понятий, характеристик, в ответе отсутствуют выводы. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать суть только после подсказки преподавателя.

23 – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, в ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщённых знаний не показано. Речевое оформление требует коррекции.

24 – дан недостаточно полный и развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить признаки, причинно-следственные связи, только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует коррекций.

25 – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в научных терминах. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

26 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен в научных терминах. Однако допущены ошибки, недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

27 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в научных терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность. Ответ изложен литературным языком в научных терминах. В ответе допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

29 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано совокупность знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, логическая последовательность. Ответ изложен литературным языком в научных терминах. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

30 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, свободное оперирование понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте формулируется в научных терминах, изложены литературным языком, они логичны, доказательны, демонстрируют авторскую позицию студента.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины Теория спортивной тренировки в футболе.

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к семинарским (практическим) занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к семинарским (практическим) занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы. Цель контрольной работы - закрепление теоретических знаний по предмету, приобретение практических навыков самостоятельной работы по работе с литературой, формирование способности анализировать, обобщать, структурировать и представлять литературные данные собственное видение, обсуждаемой тематики.

Контрольная работа выполняется студентами до начала экзаменационной сессии. По работам, представленным в более поздние сроки, проверка до окончания сессии не гарантируется. Общий объем работы 10-15 страниц стандартизированного текста. При написании контрольной работы допускаются только общепринятые сокращения. Работа должна содержать список использованной литературы (не менее 10 источников), представленный в соответствии с принятыми нормами. Структурными элементами контрольной работы являются: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключительная часть, список использованной литературы. Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы); Основная часть, которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц).

Выводы (заключение), обобщающие основные вопросы выбранной темы контрольной работы (1-2 страницы). Контрольная работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствие с планом, в котором раскрываются вопрос темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов.

Титульный лист контрольной работы должен быть оформлен в соответствие с

правилами. В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы. После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Контрольная работа выполняется на стандартных листах А4, писать с одной стороне листа с полями 2,5см со всех четырех сторон и полуторным интервалом, размер шрифта – 14, другую сторону листа оставлять свободной для замечаний преподавателя.

При наличии замечаний по работе, студент вносит исправления на чистой странице или специально вклеенном листе, не убирая замечаний преподавателя.

Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке контрольная работа возвращается для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа предоставляется на повторную проверку и собеседования.

Методические указания по подготовке к опросу

Подготовка проводится в ходе самостоятельной работы и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам пройденной темы занятия семинарского типа.
В ходе подготовки следует использовать конспекты лекционного материала. Необходимо обращать внимание на формулировки, раскрывающие содержание, на научные выводы. Помимо основного материала магистранту необходимо изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию согласно теме занятия семинарского типа, в том числе с использованием ресурсов сети Интернет.

При подготовке следует учитывать планы семинарских занятий, их тематику, цели и задачи дисциплины изучаемой дисциплины. В ходе лекций рассматривается не весь материал, часть его предполагается на самостоятельное изучение в процессе самостоятельной работы в связи, с чем работа с рекомендованной литературой обязательна. В зависимости от сложности материала предстоящего занятия семинарского типа подготовка к устному опросу составляет, в среднем, 3-4 часа самостоятельной работы. В ходе устного опроса предполагается устный ответ магистранта на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ должен быть развернутым, связанным, логически завершенным.

При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, последовательности, самостоятельности суждений и выводов, умении связывать теоретические положения с практическими выводами.

В ходе обсуждения материала на семинарских занятиях происходит закрепление полученных знаний. В процессе обсуждения и дискуссии вырабатываются и закрепляются умения и опыт. Каждый студент должен быть готов к ответам на поставленные вопросы в соответствии с планом практического занятия. Необходимо, в ходе ответа, проявлять собственное отношение, понимание и обосновывать ответ на поставленный вопрос.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.
е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность
в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» __08__ 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Профессор, к.п.н., доцент Степанова

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить

	ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном	структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в

	формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа

	организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		**-**						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:											
Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Система спортивной тренировки в ИВС в группах спортивного мастерства. Виды подготовки	Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки в ИВС. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС. Физическая подготовка в ИВС. Техническая подготовка (вт.ч. композиционная) в ИВС. Тактическая подготовка в ИВС. Психологическая подготовка в ИВС. Теоретическая подготовка в ИВС. Интегральная подготовка в ИВС.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и
2.	Многолетняя подготовка в ИВС (отбор, структура, содержание и методика работы на различных этапах)	Отбор, структура, содержание и методика работы на различных этапах	
3.	Периодизация спортивной подготовки в ИВС. НИРС	Понятие о спортивной форме и периодизации, структура тренировочного процесса, характеристика макро-, мезо-, микроциклов, методика тренировки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС. НИРС – квалификационная работа	

			средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или

			обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для

			самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных

			приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа* *6 семестр*	*Кол-во часов*
1.	Семинар №1-3 Общая характеристика системы спортивной подготовки в ИВС Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (художественная гимнастика). Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта. Методы спортивной тренировки	6
1	Семинар №4-13. Характеристика видов спортивной подготовки-физической(общей и специальной), технической (хореографической, движений тела, музыкально-двигательной, композиционно-исполнительской), психологической, тактической, теоретической. интегральной	10
1	Семинар №14-15. Народно-характерный танец (экзерсис) как компонент технической подготовки в ИВС	4
	7 семестр	
1	Семинар №15. Народно-характерный танец (середина) как компонент технической подготовки в ИВС	2
1	Семинар №16-18. Композиционно-исполнительская подготовка в ИВС (художественная гимнастика)	6
	Семинар №19. Организация и проведение соревнований	2
	8 семестр	
2	Семинар №8. Многолетняя подготовка в ИВС (отбор, структура, содержание и методика работы на различных этапах)	8
3	Семинар №10. Периодизация спортивной подготовки в ИВС (понятие о спортивной форме и периодизации, структура тренировочного процесса, характеристика макро-, мезо-, микроциклов, методика тренировки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах)	8
3	Семинар №11. Планирование, учет и контроль в ИВС	8

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
	6 семестр	
1	Практическое занятие 1-10. Практическое занятие 1-5. Психологическая подготовка в художественной гимнастике: базовая, к тренировкам, к соревнованиям, после соревнований. Педагогические и психологические приемы настройки к соревнованиям	20
1	Практическое занятие 6-20. Практическое занятие. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: командная тактика, групповая,	10

	тактические знания, умения, мышление, тактическое обучение)	
1	Практическое занятие. Теоретическая подготовка в художественной гимнастике	10
1	Практическое занятие 22. Особенности интегральной подготовки в художественной гимнастике: нагрузка, модельная тренировка, психологическая устойчивость	10
1	Практическое занятие 23. Народно-характерный экзерсис в художественной гимнастике	40
7 семестр		
1	Практическое занятие 1-15. Элементы и комбинации народно-характерного танца на середине для гимнасток на этапе спортивного совершенствования	30
1	Практическое занятие 16-17. Составление учебных комбинаций художественной гимнастики с использованием специфических элементов	4
1	Практическое занятие 18-19. Составление фрагментов композиций с использованием 3-х различных построений и перестроений	4
1	Практическое занятие 20-21. Составление фрагмента композиций с использованием вариантов взаимодействий	4
1	Практическое занятие 22-36. Составление соревновательной композиции с учетом всех требований	30
1	Практическое занятие37-38- Организация и проведение соревнований: положение о соревнованиях, календарный план, судейская коллегия, обязанности судей, сценарий открытия и закрытия	4
8 семестр		
2	Практические занятия 1-15. Проведение отбора на различных этапах подготовки	10
2	Практическое занятие. Методика тренировки гимнасток на спортивно – оздоровительном этапе (возраст занимающихся 4-5 лет)	6
2	Практическое занятие. Методика тренировки гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки (возраст занимающихся 6-7лет)	6
2	Практическое занятие. Методика тренировки гимнасток на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (возраст занимающихся 8-12 лет)	6
2	Практическое занятие. Методика тренировки гимнасток на этапе совершенствования спортивного мастерства (возраст занимающихся 13-15 лет)	6
3	Практическое занятие. Содержание и структура тренировочных микроциклов в художественной гимнастике (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).	6
3	Практические занятия 15-24. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от типа микроцикла	4
	Практическое занятие.. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в художественной гимнастике (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).	4
3	Практическое занятие 25-30. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле, в зависимости от его типа	4
	Практическое занятие.. Содержание и структура тренировочных макроциклов в художественной гимнастике (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).	4
3	Практическое занятие 31-35. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле в зависимости от типа макроцикла и квалификации спортсмена	6
3	Практическое занятие 5. Подготовка доклада и презентации к предзащите квалификационной работы	8

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
	6 семестр	
1	Семинар №1. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта	2
1	Семинар №2. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (художественная гимнастика). Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки	2
1	Семинар №3-4. Виды подготовки в ИВС (физическая, техническая, композиционо-исполнительская)	4
1	Семинар №5-6. Виды подготовки в ИВС (психологическая) Психологическая подготовка в ИВС. Средства и методы психологической подготовки. Аутотренинг. Технология определения психологических качеств спортсмена. Мониторинг и диагностика психологических качеств спортсмена	4
	7 семестр	
1	Семинар №1-2. Виды подготовки в ИВС (тактическая, теоретическая, интегральная) Средства тактической подготовки в ИВС. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды), средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта. Средства и методы теоретической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства. Компоненты интегральной подготовки	4
1	Семинар №3 Основные понятия композиционно-исполнительской подготовки: упражнение, комбинация, элемент, соединение, компоненты оценки соревновательных комбинаций. Характеристика содержания соревновательных программ: элементы оценки за «трудность», их ценность разнообразие, оригинальность.	2
1	Семинар №4. Характеристика композиции соревновательных программ; пространственная и временная композиции, принципы композиции, законы художественной выразительности	2
1	Семинар №5. Методика составления соревновательных комбинаций, этапы работы, различные подходы к составлению, методика тренировки соревновательных упражнений	2
	Семинар №6. Организация и проведение соревнований: положение о соревнованиях, календарный план, судейская коллегия, обязанности судей, сценарий открытия и закрытия	2
	8 семестр	
2	Семинар №1 Многолетняя подготовка в ИВС: отбор на различных этапах, критерии, показатели, методика	2
2	Семинар №2. Этапы многолетней подготовки (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта	2
2	Семинар №3. Цели, задачи, структура работы на этапе начальной подготовки	2
2	Семинар №4. Цели, задачи, структура работы на тренировочном этапе подготовки	2
2	Семинар №5. Цели, задачи, структура роботы на этапе совершенствования спортивного мастерства	2
2	Семинар №6. Цели, задачи, структура работы на этапе высшего спортивного мастерства	2

9 семестр		
3	Семинар №1-2. Периодизация спортивной подготовки в ИВС (понятие о спортивной форме и периодизации, структура тренировочного процесса, характеристика макро-, мезо-, микроциклов, методика тренировки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах)	4
3	Семинар №3. Содержание тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта	2
2	Семинар №4. Структура тренировочных микроциклов в ИВС. Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости квалификации спортсмена в избранном виде спорта на этапе высшего спортивного мастерства.	2
2	Семинар №5. Содержание тренировочных мезоциклов в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.	2
2	Семинар №6 Структура тренировочных мезоциклов в ИВС. Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости квалификации спортсмена в избранном виде спорта. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта на этапе высшего спортивного мастерства.	2
2	Семинар №7. Содержание тренировочных макроциклов в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.	2
2	Семинар №8. Структура тренировочных макроциклов в ИВС. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле при подготовке спортсменов высокой квалификации	2
3	Семинар №9. Планирование, контроль и учет в художественной гимнастике	2

Неотъемлемой частью рабочей программы являются приложения. К рабочей программе прилагаются:

Приложение 1. Фонд оценочных средств по дисциплине.

Приложение 2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452807
2. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т.С. Лисицкая. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 162, [1] с. : ил.
3. Теория и методика художественной гимнастики: артистичность и пути ее формирования : учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2015. - 120 с. : табл., ил. - (Библиотечка тренера). - Библиогр.: с. 45-48. - ISBN 978-5-9906734-1-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430478
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: формирование профессионально-педагогических компетенций средствами гимнастики : учебное пособие / Е.Н. Медведева, Б.П. Кашеваров, А.А. Супрун [и др]. - СПб. : [б. и.], 2019. – 184 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Текст] : учебное пособие / О.Г. Румба [и др.]; под общ. ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - Москва : [РЕГЕНС], 2013. - 147, [1] с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Баршай, В.М. Гимнастика [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Кнорус, 2016. - 312 с. : ил.
2. Креативный коучинг в художественной гимнастике [Текст] : учебное пособие / В.И. Григорьев [и др.]; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Кафедра физического воспитания. - [Санкт-Петербург] : Изд-во Санкт-Петербургского государственного экономического университета, 2014. - 144 с.
3. Пшеничникова, Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, О.П. Власова. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 187 с. : табл., ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274891
4. Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике [Текст] : учебное пособие / О.Г. Румба; Всероссийская Федерация художественной гимнастики ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; Институт социализации и образования Российской академии образования. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Белгород : ЛитКараВан, 2013. - 144 с. : ил.
5. Семибратова, И.С. Переброски предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.С. Семибратова, И.В. Быстрова. - СПб. : [б. и.], 2010. – 88 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Семибратова, И.С. Профессионально-спортивное совершенствование: хореографическая подготовка [Текст] : учебное пособие / И.С. Семибратова, О.С. Федорова. - СПб. : [Б. и.], 2019. - 109 с. : ил.
7. Супрун, А.А. Профилирующая подготовка в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Супрун, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. - СПб. : [б. и.], 2018. – 207 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

8. Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие / М.А. Сухолозова, Е. Бутакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Кафедра физической культуры и др. - Волгоград : Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. - 147 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9935-0269-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357
9. Теория и методика гимнастики [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование" и "Педагогика" / под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - Москва : Академия, 2012. - 491, [1] с. : ил.
10. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта "Художественная гимнастика" (возраст от 3 лет и выше) [Текст] / Р.Н. Терехина [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации ; Всероссийская федерация художественной гимнастики ; Федеральный центр подготовки спортивного резерва. - Москва : [б. и.], 2017. - 250 с. : ил.
11. Художественная гимнастика в высшей школе [Текст] : учебное пособие / Н.Н. Венгерова [и др.]; Федеральное агентство железнодорожного транспорта ; Петербургский государственный университет путей сообщения. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. - 51 с.
12. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития : учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2014. - 217 с. : ил. - Библиогр.: с. 120-121. - ISBN 978-5-906131-29-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461443

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики гимнастики (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (3 этаж, нежилое помещение №4) – Специализированная мебель: Учебный стол-18 шт.; скамья-18 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Помещение для проведения практических занятий Гимнастический зал №3 (3 этаж, нежилое помещение №1)** – Оборудование: Бревно гимнастическое-2шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-2шт., конь прыжковый с механизмом подъема-1шт., мат гимнастический 200x300x20см-5шт., мостик гимнастический равномерной упругости-4шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревн. с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., яма батутная-1шт.
- **Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж** (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревн. с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка

баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Приложение 1.

к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины___

Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (художественная гимнастика)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и

	учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном

	Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Технология спортивной тренировки в художественной гимнастике

Кафедра: Теории и методики гимнастики

курс__3__ семестр _6___ (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Шестой семестр			
1-3	2	Семинар №1-2. Общая характеристика системы спортивной подготовки в ИВС Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (эстетическая гимнастика). Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта. Методы спортивной тренировки **1Текущий контроль-реализация принципов спортивной тренировки в художественной гимнастике - опрос**	4/10	2 4/12	4
4-8	2	Семинар №3-12. Характеристика видов спортивной подготовки- физической(общей и специальной), технической(хореографической, движений тела, музыкально-двигательной, композиционно-исполнительской), психологической, тактической , теоретической. Интегральной **2 текущий контроль - виды спортивной подготовки в художественной гимнастике - опрос**	4/8	4/14 8/22	6
9-12	1	Практическое занятие 1-5. Практическое занятие 1-5. Психологическая подготовка в художественной гимнастике: базовая, к тренировкам, к соревнованиям, после соревнований		8/23	
13-22 …	1	Практическое занятие. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: командная тактика, групповая, тактические знания, умения, мышление, тактическое обучение		8/24	
23-27	1	Практическое занятие. Теоретическая подготовка в художественной гимнастике **3 текущий контроль - тактическая и теоретическая или психологическая подготовка - письменный опрос**	4/8	12/25 12/33	4
28-32	1	Практическое занятие 4. Особенности интегральной подготовки в художественной гимнастике: нагрузка,	4/8	12/34 16/42	

		модельная тренировка, психологическая устойчивость **4 текущий контроль-планирование мероприятий соревновательной подготовки**			4
33-34	2	Семинар №4. Народно-характерный танец (экзерсис) как компонент технической подготовки в ИВС.		16/44	
35-55		Практическое занятие. Народно-характерный экзерсис в художественной гимнастике **5й текущий контроль - исполнение комбинаций народно-характерного экзерсиса** **6-й текущий контроль – устный опрос – народно-характерный экзерсис**	5/10 2/6	21/54 23/60	6 4
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за __6_семестр			50/100	100	

1-й Текущий контроль-реализация принципов спортивной тренировки в эстетической гимнастике – опрос

Вопросы для обсуждения: Общая характеристика системы спортивной подготовки в ИВС Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (художественная гимнастика). Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта. Методы спортивной тренировки

Оценка 4/10

10 баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен;

9 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи в терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;

8 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

7 – баллов - дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

6 – баллов - дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Допущены ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

5 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы

4- балла – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме с грубыми ошибками в определениях. Присутствует нелогичность изложения, отсутствуют выводы

2 текущий контроль - виды спортивной подготовки в художественной гимнастике –опрос

Вопросы для обсуждения - Характеристика видов спортивной подготовки- физической(общей и специальной), технической(хореографической, движений тела, музыкально-двигательной, композиционно-исполнительской), психологической, тактической , теоретической.

Оценка 4/8

8 - баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи в терминах науки, логичен, доказателен;

7 - баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи в терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;

6 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

5 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы

4- балла – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме с грубыми ошибками в определениях. Присутствует нелогичность изложения, отсутствуют выводы

3 текущий контроль - тактическая и теоретическая или психологическая подготовка - письменный опрос

Оценка 4/8

8 баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен;

7 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи в терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;

6 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

5 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы

4- балла – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме с грубыми ошибками в определениях. Присутствует нелогичность изложения, отсутствуют выводы

4 текущий контроль-планирование мероприятий соревновательной подготовки

Оценка 4/8

8 баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен;

7 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи в терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;

6 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
5 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы
4- балла – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме с грубыми ошибками в определениях. Присутствует нелогичность изложения, отсутствуют выводы

5й текущий контроль - исполнение комбинаций народно-характерного экзерсиса

Оценка 5/10
10 баллов – безошибочное выразительное выполнение упражнений экзерсиса, соответствие с характером танца
9 баллов – безошибочное выполнение , 1-2 незначительные ошибки в выразительности поведении;
8баллов –1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, ошибки музыкальности
7 баллов - 1-2незначительные ошибки при выполнении заданий, 1-2 значительные ошибки выразительности
6 балла – 3-4 незначительные и 1 значительная ошибки при выполнении, невыразительное выполнение
5 балла –1 грубая, 1-2 значительная и 1-2 незначительные ошибки при выполнении

6-й текущий контроль – устный опрос – народно-характерный экзерсис
Оценка 2/6

6 баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен;
5 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи в терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;
4 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
3 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы
2 - дан неполный и не последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены грубые ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в художественной гимнастике
Кафедра: Теории и методики гимнастики

курс__4__ семестр _7__ (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
Седьмой семестр					
1	2	Семинар. Народно-характерный танец (середина) как компонент технической подготовки в ИВС		2	
2-16		Практическое занятие Элементы и комбинации народно-характерного танца на середине для гимнасток на этапе спортивного совершенствования **1 текущий контроль-исполнение народно-характерных танцев на середине**	4/10	4/12	10
17-19	1	Семинар. Композиционно-исполнительская подготовка в ИВС Понятие композиции, законы композиции, характеристика композиций художественной гимнастики. Методика составления и тренировки композиций художественной гимнастики **2 текущий контроль - композиционно-исполнительская подготовка – письменный опрос**	5/10	13 9\23	5
20-21		Практическое занятие. Составление комбинаций художественной гимнастики с использованием специфических элементов **3 текущий контроль: Предоставление результатов анализа композиций по художественной гимнастике с использованием видеоматериалов - Результаты и анализ в печатном виде.**	4/8	13/31	10

22-23	1	Практическое занятие 12-13. Составление фрагментов композиций с использованием 3-х различных построений и перестроений		32	
24-25		Практическое занятие 14-15. Составление фрагмента композиций с использованием вариантов взаимодействий **4 текущий контроль – демонстрация составленного фрагмента композиции**	4/8	17/40	10
26-40		Практическое занятие Составление соревновательной композиции с учетом всех требований **5 текущий контроль: Демонстрация на группе студентов соревновательной комбинации по художественной гимнастике.**	4/10	21/50	10
41	2	Семинар №19. Организация и проведение соревнований		52	
42-43		Практическое занятие Организация и проведение соревнований: положение о соревнованиях, календарный план, судейская коллегия, обязанности судей, сценарий открытия и закрытия **6 текущий контроль. – разработка календарного плана, сценария, положения о соревнованиях**	2/8	23/60	7
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	28/70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			50/100	100	52

1 текущий контроль-исполнение народно-характерных танцев на середине

Оценка 4/10

10 баллов – безошибочное выразительное выполнение упражнений экзерсиса, соответствие с характером танца

9 баллов – безошибочное выполнение, 1-2 незначительные ошибки выразительности поведении;

8баллов –1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, ошибки музыкальности

7 баллов _ 1-2незначительные ошибки при выполнении заданий, 1-2 значительные ошибки выразительности

6 балла – 3-4 незначительные и 1 значительная ошибки при выполнении, невыразительное выполнение

5 балла –1 грубая, 1-2 значительная и 1-2 незначительные ошибки при выполнении

4-балла - 2 грубых, 1-2 значительная и 1-2 незначительные ошибки при выполнении, ошибки музыкальности и выразительности

2 текущий контроль - композиционно-исполнительская подготовка – письменный опрос

Вопросы для обсуждения: Задачи композиционно-исполнительской подготовки, основные понятия (комбинация, элемент, соединение), содержание комбинаций. Композиция, исполнительское мастерство. Характеристика композиции соревновательных программ по эстетической гимнастике: временная, пространственная композиция. Художественные законы и принципы композиции, законы художественной выразительности. Характеристика стилей соревновательных комбинаций. Особенности групповых композиций (построения, перестроения, взаимодействия, разнообразие вариантов группового движения). Методика составления соревновательных комбинаций: подбор музыки, составление фонограмм, этапы составления.

Оценка 5/10

10 баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи в терминах науки, логичен, доказателен;

9 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи в терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;

8 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

7 – баллов- дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

6 – баллов - дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Допущены ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

5 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы

3 текущий контроль: Предоставление результатов анализа композиций по художественной гимнастике с использованием видеоматериалов - Результаты и анализ в печатном виде.

Оценка 4/8

8- баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи в терминах науки, логичен, доказателен;

7 - баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи в терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;

6 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

5 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы

4- балла – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме с грубыми ошибками в определениях. Присутствует нелогичность изложения, отсутствуют выводы

4 текущий контроль – демонстрация составленного фрагмента композиции

Оценка 4/8

8 - фрагмент составлен полностью в соответствии с заданием, с законами композиции, отличается творческими находками, техника отработана, сложность соответствует возможностям студентов

7 - фрагмент составлен полностью в соответствии с заданием, с законами композиции, отличается творческими находками, в технике имеются незначительные ошибки, сложность не вполне соответствует возможностям студентов

6 – имеются некоторые несоответствия заданию, учтены не все законы композиции, в технике имеются значительные ошибки

5 – просматриваются явные ошибки в логике композиции, не учтены законы композиции, техника не достаточно отработана

4- наличие грубых ошибок в композиции, незнание законов композиции, отсутствие логики, не отработанная техника

5 текущий контроль: Демонстрация на группе студентов соревновательной комбинации по художественной гимнастике.

Оценка 4/10

10 - композиция составлена полностью в соответствии с заданием, с законами композиции, отличается творческими находками и оригинальностью, просматривается образ в соответствии с музыкой, техника отработана, сложность соответствует возможностям студентов, полностью отвечает требованиям правил соревнований

9- композиция составлен полностью в соответствии с заданием, с законами композиции, отличается творческими находками, просматривается образ в соответствии с музыкой, техника отработана но присутствуют незначительные ошибки, сложность соответствует возможностям студентов, отвечает требованиям правил соревнований

8- композиция составлен полностью в соответствии с заданием, с законами композиции, , техника отработана, сложность соответствует возможностям студентов

7 - композиция составлена полностью в соответствии с заданием, с законами композиции, отличается творческими находками, в технике имеются незначительные ошибки, сложность не вполне соответствует возможностям студентов

6 – имеются некоторые несоответствия заданию, учтены не все законы композиции, в технике имеются значительные ошибки

5 – просматриваются явные ошибки в логике композиции, не учтены законы композиции, техника не достаточно отработана

4- наличие грубых ошибок в композиции, незнание законов композиции, отсутствие логики, не отработанная техника

6 текущий контроль – Разработка календарного плана, сценария, положения о соревнованиях

Оценка 2/8

8 баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи в терминах науки, логичен, доказателен;
7 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи в терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;
6 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
5 – баллов- дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
4 – баллов - дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Допущены ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
3 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы
2- балла – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме с грубыми ошибками в определениях. Присутствует нелогичность изложения, отсутствуют выводы

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в художественной гимнастике
Кафедра: Теории и методики гимнастики

курс__4__ семестр _8__ (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	

Четвёртый семестр					
1-4	2	Семинар . Многолетняя подготовка в ИВС(отбор, структура, содержание и методика работы на различных этапах) **1 текущий контроль - письменный опрос – многолетняя подготовка**	4/8	4/10	10
5-9		Практическое занятие 1. Проведение отбора на различных этапах подготовки			
6-8		Практическое занятие. Методика тренировки гимнасток на спортивно-оздоровительном этапе			
9-11		Практическое занятие. Методика тренировки гимнасток на начальном этапе			
12-14		Практическое занятие. Методика тренировки гимнасток на тренировочном этапе			
15-17		Практическое занятие. Методика тренировки гимнасток на этапе совершенствования спортивного мастерства			
18-22	2	Семинар №10. Периодизация спортивной подготовки в ИВС (понятие о спортивной форме и периодизации, структура тренировочного процесса, характеристика макро-, мезо-, микроциклов, методика тренировки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах) **2 текущий контроль-периодизация спортивной подготовки-письменный опрос**	5/10	9/22	10
23-24		Практическое занятие. Содержание и структура тренировочных микроциклов в художественной гимнастике (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).			
25-26		Практическое занятие 2. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена. **3 текущий контроль - план-схема микроцикла на определенный период подготовки письменная разработка**	3/8	12/30	10
27-28		Практическое занятие.. Содержание и структура тренировочных мезооциклов в художественной гимнастике (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).			
29-30		Практическое занятие 3. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена			

		в избранном виде спорта.			
31-32		Практическое занятие.. Содержание и структура тренировочных макроциклов в художественной гимнастике (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).			
33-35		Практическое занятие 4. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта. **4 текущий контроль - план-график тренировочного процесса**	3/8	15/38	8
36-39	2	Семинар №11. Планирование, учет и контроль в ИВС **5 текущий контроль - показатели комплексного контроля (по заданию преподавателя)**	4/10	40 19/50	
40-43		Практическое занятие 5. Подготовка доклада и презентации к предзащите квалификационной работы **-6 текущий контроль - презентация и доклад**	4/10	23/60	10
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	36
Итоговая сумма баллов за II семестр			50/100	100	84

1 текущий контроль - письменный опрос –многолетняя подготовка

Многолетняя подготовка в ИВС (отбор, структура, содержание и методика работы на различных этапах)

Оценка 4/8

8 баллов- дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. В терминах науки, логичен, доказателен;
7 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. В терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;
6 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
5 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы
4- балла – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме с грубыми ошибками в определениях. Присутствует нелогичность изложения, отсутствуют выводы

2 текущий контроль-периодизация спортивной подготовки-письменный опрос

Периодизация спортивной подготовки в ИВС (понятие о спортивной форме и периодизации, структура тренировочного процесса, характеристика макро-, мезо-, микроциклов, методика тренировки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах)

Оценка 5/10

10 баллов- дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. В терминах науки, логичен, доказателен;

9 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. В терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;

8 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

7 – баллов- дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

6 – баллов - дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Допущены ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

5 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы

3 текущий контроль- план-схема микроцикла на определенный период подготовки письменная разработка

Оценка 3/8

8 баллов- дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. В терминах науки, логичен, доказателен;

7 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. В терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;

6– баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

5 – баллов- дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

4– баллов - дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Допущены ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

3 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы

4 текущий контроль- план-график тренировочного процесса

Оценка 3/8

8 баллов- дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. В терминах науки, логичен, доказателен;
7 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. В терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;
6– баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
5 – баллов- дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
4– баллов - дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Допущены ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
3 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы

5 текущий контроль- показатели комплексного контроля (по заданию преподавателя)

Оценка 4/10

10 баллов- дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен;
9 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;
8 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
7 – баллов- дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
6 – баллов - дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Допущены ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
5 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы
4 - дан неполный и непоследовательный ответ. Допущены грубые ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы

6 текущий контроль- презентация и доклад

Оценка 4/10

10 баллов- дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен;
9 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;

8 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

7 – баллов- дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

6 – баллов - дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Допущены ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

5 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы

4 - дан неполный и непоследовательный ответ. Допущены грубые ошибки в логике и последовательности изложения. Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы

ЗАОЧНАЯ ФОРМА

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в эстетической гимнастике
Кафедра: Теории и методики гимнастики

3 курс 6 семестр (на 20 /20 учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1		Семинар №1. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта			
2		Семинар №2. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (эстетическая гимнастика). Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки **1Текущий контроль- средства спортивной подготовки в эстетической гимнастике- письменный опрос реализация принципов спортивной тренировки в эстетической гимнастике – опрос**	3/10	/310	15
3-4		Семинар №3-4. Виды подготовки в ИВС (физическая, техническая-композиционная,) **2 текущий контроль- реализация принципов спортивной тренировки в эстетической гимнастике – опрос** **3 текущий контроль- виды спортивной подготовки в эстетической гимнастике -опрос**	3/10 3/10	6/20 9/30	15 18

5-6	1	Семинар №5-6. Виды подготовки в ИВС (психологическая) Психологическая подготовка в ИВС. Средства и методы психологической подготовки. Аутотренинг. Технология определения психологических качеств спортсмена. Мониторинг и диагностика психологических качеств спортсмена **4 текущий контроль- тестирование** **5 контрольная работа –психологические приемы обретения оптимального боевого состояния**	4/10 15/30	13/40 28 /70	20 30
		Промежуточный контроль (зачет)	22/30	100	30
		Итоговая сумма баллов за I семестр	50/100	100	128

1 текущий контроль- средства спортивной подготовки в эстетической гимнастике- опрос

Средства спортивной тренировки. Классификация, основные, вспомогательные, реабилитационно-восстановительные

Оценка 3/10

10 баллов- дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен;
9 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;
8 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
7 – баллов- дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
6 – баллов - дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Допущены ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
5 – баллов дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
4-баллов дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
3 - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить причинно-следственные связи

2Текущий контроль-реализация принципов спортивной тренировки в эстетической гимнастике – опрос

Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (эстетическая гимнастика). Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки

Оценка 3/10

10 баллов- дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен;
9 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;
8 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
7 – баллов- дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
6 – баллов - дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Допущены ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
5 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы
4- балла – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме со значительными ошибками в определениях. Присутствует нелогичность изложения, отсутствуют выводы
3 - дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме с грубыми ошибками в определениях. Присутствует нелогичность изложения, отсутствуют выводы

3 текущий контроль- виды спортивной подготовки в эстетической гимнастике -опрос

Оценка 3/10

10 баллов- дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен;
9 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;
8 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
7 – баллов- дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.
6 – баллов - дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Допущены ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

5 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы

4- балла – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме со значительными ошибками в определениях. Присутствует нелогичность изложения, отсутствуют выводы

3 - дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме с грубыми ошибками в определениях. Присутствует нелогичность изложения, отсутствуют выводы

4 текущий контроль-виды психологической подготовки –опрос

Виды подготовки в ИВС (психологическая) Психологическая подготовка в ИВС. Средства и методы психологической подготовки. Аутотренинг. Технология определения психологических качеств спортсмена.

Оценка 4/10

15 баллов- дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен;

14 -баллов - дан полный, исчерпывающий ответ, свободное оперирование понятиями, умение выделить причинно-следственные связи. в терминах науки, логичен, доказателен. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, не влияющие на общее содержание ответа;

13 – баллов – дан полный, но недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

12 – баллов- дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Логика и последовательность изложения имеют некоторые нарушения. Допущены незначительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

11 – баллов - дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Допущены ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

10 – баллов дан недостаточно полный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

9-баллов дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.

8 - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены значительные ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить причинно-следственные связи

7 – баллов - дан неполный и недостаточно последовательный ответ. Допущены грубые ошибки в логике и последовательности изложения . Допущены значительные ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Отсутствуют выводы

6 баллов – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме с грубыми ошибками в определениях. Присутствует нелогичность изложения, отсутствуют выводы

5 текущий контроль -КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА -психологические приемы обретения оптимального боевого состояния

Оценка 15/30

Оценка контрольной работы

30 баллов Разработана методология исследования, сформулированы цель, задачи, объект, предмет. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Работа оформлена в соответствии с требованиями. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Ссылки соответствуют библиографическому ГОСТу. Сформулированы выводы.

29 баллов Разработана методология исследования, сформулированы цель, задачи, объект, предмет. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Работа оформлена в соответствии с требованиями. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

28 баллов Разработана методология исследования, сформулированы цель, задачи, объект, предмет. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Работа оформлена в соответствии с требованиями. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

27 баллов Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Работа оформлена в соответствии с требованиями. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

26 баллов Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования.

Сформулированы выводы.

25 баллов Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. В оформлении работы есть недочеты. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

24 балла Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. В оформлении работы есть недочеты. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

23 балла Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Оформление работы частично не соответствует предъявляемым требованиям. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

22 балла Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Оформление работы частично не соответствует предъявляемым требованиям. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

21 балл Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Не представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Недочеты в оформлении работы. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

20 баллов Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Не представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Недочеты в оформлении работы. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Несоответствие научному стилю. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

19 баллов Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Не представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Недочеты в оформлении работы. Несоответствие научному стилю. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с

научной литературой и нормативными актами. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

18 баллов Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Не представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Недочеты в оформлении работы. Несоответствие научному стилю. Отсутствуют логические переходы в структурных частях работы. Оформление ссылок на источники не соответствуют библиографическому ГОСТу. Поставленные задачи решены частично.

17 баллов Контрольная работа представляет собой компиляцию с фрагментарным самостоятельным анализом поставленной проблемы. Нечетко сформулирована цель и задачи, объект, предмет. Недочеты в оформлении работы. Несоответствие научному стилю. Сформулированные выводы не в полной мере раскрывают цель исследования. Нарушена структура глав. Допущены заимствования без указания источника.

16 баллов Контрольная работа представляет собой компиляцию с фрагментарным самостоятельным анализом поставленной проблемы. Нечетко сформулирована цель и задачи, объект, предмет. Сформулированные выводы не в полной мере раскрывают цель исследования. Оформление работы частично не соответствует предъявляемым требованиям. Нарушена структура глав. Допущены заимствования без указания источника.

15 баллов Контрольная работа представляет собой компиляцию с фрагментарным анализом поставленной проблемы. Нечетко сформулирована цель и задачи, объект, предмет. Сформулированные выводы не в полной мере раскрывают цель исследования. Оформление работы не соответствует предъявляемым требованиям. Нарушена структура глав. Допущены заимствования без указания источника.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)

3 курс 6 семестр (зачет)

1. Место художественной гимнастики в отечественной системе физического воспитания.
2. Характеристика оздоровительного, образовательно-развивающего и прикладного направлений художественной гимнастики.
3. «Теория и методика художественной гимнастики» как учебная дисциплина.
4. «Теория и методика художественной гимнастики» как научная дисциплина. Направления научных исследований в художественной гимнастике
5. Э. Жак-Далькроз и его система ритмической гимнастики.
6. А. Дункан и ее система танцевального воспитания.
7. Система физического воспитания П.Ф. Лесгафта и Ж. Демени.
8. Ф. Дельсарт и его система выразительной гимнастики.
9. Возникновение и развитие художественной гимнастики в Ленинграде.
10. История развития художественной гимнастики в России.
11. Международное развитие художественной гимнастики.
12. Современное состояние и тенденции развития художественной гимнастики.
13. Состояние художественной гимнастики в России.
14. Задачи, содержание и формы музыкально-двигательного воспитания в художественной гимнастике.
15. Свойства музыкального звука, их связь со средствами музыкальной выразительности.
16. Содержание и характер музыки, их связь с движениями гимнастки
17. Метроритмическая структура музыки и ее связь с движениями гимнасток.
18. Мелодия и ее связь с движениями гимнастки.
19. Регистр в музыке и его связь с движениями гимнастки
20. Темп в музыке и его связь с движениями гимнастки.
21. Музыкальная динамика и ее связь с движениями гимнастки.
22. Музыкальная форма и фразировка, их связь с движениями гимнасток.
23. Формы организации тренировочного процесса в гимнастике.
24. Понятие об уроке и учебно-тренировочном занятии.
25. Классификация учебно-тренировочных занятий по содержанию. Их краткая характеристика.
26. Понятие о нагрузке, классификация и характеристика занятий по величине нагрузки.
27. Общая характеристика традиционной структуры урока по гимнастике.
28. Фрагментарная структура урока по гимнастике.
29. Вариативная классификация разминок. Их краткая характеристика, значение применения.
30. Характеристика подготовительной части урока по художественной гимнастике.
31. Варианты подготовительной части урока по художественной гимнастике.

32. Характеристика основной части урока по художественной гимнастике.
33. Характеристика заключительной части урока по художественной гимнастике.
34. Способы проведения заданий по гимнастике, методы и методические приемы обучения и тренировки.
35. Общая характеристика команд и распоряжений, вариантов перемещений и перестроений, применяемых в гимнастике.
36. Подготовка педагога к уроку, правила написания конспектов.
37. Музыкальное оформление уроков по гимнастике.
38. Основные компоненты эффективности уроков по гимнастике.
39. Вариативная классификация разминок. Их краткая характеристика, значение применения.
40. Характеристика подготовительной части урока по художественной гимнастике.
41. Особенности разминки в партере в художественной гимнастике.
42. Особенности партерной разминки в художественной гимнастике на начальном этапе обучения.
43. Особенности джазовой разминки в художественной гимнастике.
44. Особенности джазовой разминки в художественной гимнастике на разных этапах обучения.
45. Особенности разминки у гимнастической стенки в художественной гимнастике.
46. Особенности у гимнастической стенки в художественной гимнастике на разных этапах обучения.
47. Терминология художественной гимнастики. Терминология и формы записи гимнастических упражнений. Требования гимнастической терминологии.
48. Терминология художественной гимнастики. Правила образования терминов в гимнастике. Формы записи гимнастических упражнений.
49. Терминологическая запись по показу упражнений основных структурных групп: специфических, равновесий, прыжков, элементов в сочетании с предметами, запись комплексов упражнений и комбинаций упражнений художественной гимнастики.
50. Материально-техническое оснащение залов по художественной гимнастике.
51. Инвентарь и предметы художественной гимнастики.
52. Отбор в художественнойгимнастике.

4 курс 7 семестр (зачет)

1. Особенности проведения занятий по художественной гимнастике с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
2. Особенности проведения занятий по художественной гимнастике с детьми среднего и старшего школьного возраста.
3. Особенности работы тренера вхудожественные гимнастике (формирование специальных знаний, умений, навыков и развитие профессиональных качеств).
4. Профессионально-педагогические умения тренера по художественной гимнастике.

5. Хореографическая подготовка в гимнастике: значение, общая характеристика, особенности.
6. Классический танец на начальном этапе обучения. Общая характеристика, цели, задачи, особенности.
7. Ronddejambeenl’air (ронддэжамбанлер). Перевод, значение, техника исполнения, порядок проучивания, музыкальный размер, виды движения, сочетание с другими движениями, возможные ошибки.
8. Прыжки в классическом танце. Их особенности и значение в гимнастике. Tempslevesauté (там лэвэсотэ). Перевод, техника исполнения, порядок проучивания, музыкальный размер, сочетание с другими движениями, возможные ошибки. Plie (плие). Перевод, значение, техника исполнения, порядок проучивания, музыкальный размер, виды движения, сочетание с другими движениями, возможные ошибки. Battementfondu (батманфондю) и battementsoutenu (батман сутэню).Перевод, значение, техника исполнения, порядок проучивания, музыкальный размер, виды движения, сочетание с другими движениями, возможные 20.
9. Battementrelevelent (батман релевэлян) и battementdeveloppe (батман дэвлёппэ).Перевод, значение, техника исполнения, порядок проучивания, музыкальный размер, виды движения, сочетание с другими движениями, возможные ошибки.
10. Позиции рук в классическом танце. Portdebras (пор дэ бра): перевод, значение. Виды portdebras.
11. Chagementdepied (шажман дэ пье) и pasechappe (па эшаппэ).Перевод, техника исполнения, порядок проучивания, музыкальный размер, виды движения, сочетание с другими движениями, возможные ошибки.
12. Структура классического урока.
13. Grandbattementjete (грандбатманжэтэ). Перевод, значение, техника исполнения, порядок проучивания, музыкальный размер, виды движения, сочетание с другими движениями, возможные ошибки.
14. Battement frappe и battement double frappe (батманфраппэибатмандубльфраппэ). Перевод, значение, техника исполнения, порядок проучивания, музыкальный размер, виды движения, сочетание с другими движениями, возможные ошибки.
15. Позиции ног в классическом танце. Tempslie (там лие): перевод, значение. Виды tempslie.
16. Battementtendu (батман тандю). Перевод, значение, техника исполнения, порядок проучивания, музыкальный размер, виды движения, сочетание с другими движениями, возможные ошибки.
17. Petits battement sur le cou-de-pied (птибатмансюрлёку-дэ-пье). Перевод, значение, техника исполнения, порядок проучивания, музыкальный размер, виды движения, сочетание с другими движениями, возможные ошибки.
18. «География зала». Понятия enface (анфас), epaulement (эпольман), croise (круазэ), efface (эфасэ). Основные позы классического танца.
19. Rond de jambe parterre (ронддэжамбпартэр). Перевод, значение, техника исполнения, порядок проучивания, музыкальный размер, виды движения, сочетание с другими движениями, возможные ошибки.

20. Battementtendujete (батмантандюжэтэ).Перевод, значение, техника исполнения, порядок проучивания, музыкальный размер, виды движения, сочетание с другими движениями, возможные ошибки
21. Общая характеристика народно-характерного танца.
22. Значение средств народно-характерной и историко-бытовой хореографии в художественной гимнастике.
23. Структура народно-характерного урока.
24. Позиции рук в народно-характерном танце (описание техники)
25. Позиции ног в народно-характерном танце (описание техники)
26. Основные движения народно-характерного танца
27. Рекомендации к применению народно-характерного танца в художественной гимнастике
28. Общая характеристика и виды историко-бытового танца
29. Техника исполнения основных движений галопа
30. Техника исполнения основных движений польки
31. Техника исполнения основных движений вальса
32. Техника исполнения основных движений полонеза.
33. Техника исполнения основных движенийрусского танца.
34. Техника исполнения основных движений цыганского танца.
35. Техника исполнения основных движений украинского танца.
36. Техника исполнения основных движений венгерского танца.
37. Значение соревнований, их классификация в художественной гимнастике.
38. Состав и обязанности судейской коллегии.
39. Характеристика этапов подготовки, основные мероприятия, сценарий открытия и закрытия соревнований, основные документы.
40. Судейство использования площадки и времени выступления гимнасток.
41. Техническая ценность композиции.
42. Артистическая ценность композиции.
43. Общие основы судейства технической ценности комбинаций гимнасток.
44. Общие основы судейства артистической ценности комбинаций гимнасток.
45. Общие основы судейства исполнения соревновательных комбинаций.
46. Категории (степень) ошибок и порядок выведения общей оценки на соревнованиях за исполнение соревновательных комбинаций по художественной гимнастике.
47. Технология подсчета оценок.
48. Общие основы оценки амплитуды и культуры движений гимнасток.
49. Судейство музыки и музыкальности исполнения в художественной гимнастике.
50. Система надбавок (бонификация) в оценке выступления гимнасток.
51. Значение соревнований, их классификация в художественной гимнастике.
52. Направление научных исследований в художественной гимнастике. Этапы научного исследования (показать на примере изучения актуальных вопросов проведения и организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов в художественной гимнастике). Связь теории и практики.
53. Методы исследования: обобщение данных специальной и научно-методической литературы, а также анализ документальных и архивных материалов (ответ проиллюстрировать примерами научно-исследовательской работы в художественной гимнастике).

54. Научно-исследовательская работа студентов. Выбор темы квалификационной работы. Методика написания «Литературного обзора».
55. Особенности проведения занятий по художественной гимнастике с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
56. Особенности проведения занятий по художественной гимнастике с детьми среднего и старшего школьного возраста.
57. Особенности работы тренера в художественной гимнастике (формирование специальных знаний, умений, навыков и развитие профессиональных качеств).
58. Профессионально-педагогические умения тренера по художественной гимнастике.

4 курс 8 семестр (Экзамен)

1. Определение термина «физическая подготовка» и физическая подготовленность».
2 Компоненты физической подготовки в художественной гимнастике.
3 Определение термина «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка».
4 Основные средства общей физической подготовки.
5 Основные средства специальной физической подготовки.
6 Принципы, средства и методы развития физических способностей.
7 Разновидности физических качеств, принципы, средства и методы развития их развития.
8 Сила и методика ее развития.
9 Разновидности силы.
10 Факторы, влияющие на развитие силы.
11 Режимы работы мышц.
12 Динамика естественного развития силы, сенситивный период развития силы.
13 Средства развития силы.
14 Быстрота и методика ее развития.
15 Разновидности быстроты.
16 Факторы, влияющие на развитие быстроты.
17 Динамика естественного развития быстроты, сенситивный период развития быстроты.
18 Средства развития быстроты.
19 Определение термина «функциональная тренировка» и «функциональная тренированность».
20 Выносливость, средства и методика развития выносливости.
21 Разновидности выносливости.
22 Виды специальной выносливости.
23 Факторы, влияющие на развитие выносливости.
24 Динамика естественного развития выносливости, сенситивный период развития выносливости.
25 Утомление, виды, механизм наступления утомления, основные признаки.
26 Определение «физическая нагрузка»; физическая нагрузка на разных этапах обучения.
27 Прыгучесть и методика ее развития.
28 Координация и методика ее развития.
29 Средства развития координационных способностей.
30 Динамика естественного развития выносливости, сенситивный период развития координационных способностей.
31 Методические приемы для развития координационных способностей.
32 Координационно-предметная подготовка.
33 Функция равновесия и методика ее развития
34 Гибкость, средства и методика ее развития.
35 Основные способности тренера по художественной гимнастике.

36 Гностические способности тренера по художественной гимнастике
37 Коммуникативные способности тренера по художественной гимнастике.
38 Конструктивные способности тренера по художественной гимнастике.
39 Организаторские способности тренера по художественной гимнастике.
40 Базовые профессионально-педагогические умения в деятельности тренера по художественной гимнастике.
41 Профессионально-педагогические умения тренера по художественной гимнастике, работающего на этапе начальной подготовки юных спортсменов.
42 Профессионально-педагогические умения тренера по художественной гимнастике, работающего на тренировочном этапе подготовки спортсменов.
43 Профессионально-педагогические умения тренера по художественной гимнастике, работающего на этапе спортивного совершенствования спортсменов.
44 Профессионально-педагогические умения тренера по художественной гимнастике, работающего на этапе высшего спортивного мастерства спортсменов.
45 Физическая подготовленность тренера по художественной гимнастике - составляющая профессиональной подготовленности при осуществлении обучающей деятельности.
46 Техническая подготовленность тренера по художественной гимнастике - составляющая профессиональной подготовленности при осуществлении обучающей деятельности.
47 Профессиограмма тренера по художественной гимнастике, работающего на этапе начальной подготовки
48 Профессиограмма тренера по художественной гимнастике, работающего на специализированном этапе
49 Профессиограмма тренера по художественной гимнастике, работающего на этапе спортивного совершенствования
50 Профессиограмма тренера по художественной гимнастике, работающего на этапе высшего спортивного мастерства.
51 Особенности деятельности судьи по художественной гимнастике.
52 Роль тренера по спортивной гимнастике в обеспечении безопасности занятий.
53 Помощь и страховка как базовые профессионально-педагогические умения тренера.
54 Причины травматизма в художественной гимнастике.
55 Причины получения травм по вине педагога.
56 Основные травмы при занятиях гимнастикой.
57 Оказание первой медицинской помощи при занятиях художественной гимнастикой.
58 Характеристика НИРС в вузе.
59 Технология педагогического исследования – последовательность выполнения технологических операций педагогического исследования.
60 Выбор темы, определение проблемы.
61 Тематика научно-исследовательских работ.
62 Перечислить и кратко охарактеризовать основные методы педагогического исследования
63 Определение метода исследования, методики и технологии исследования. Назвать различия между понятиями «методика» и «технология» научного исследования.
64 Типовая структура и содержание глав научной работы.
65 Краткая характеристика теоретического анализа и обобщения данных специальной литературы - как метода научного исследования, и технология его применения.
66 Характеристика широко применяемых способов работы с источниками литературы: аннотирование, контент-анализ.
67 Дать характеристику способам работы с литературой: цитирование, конспектирование, тезирование. Назвать их отличия.
68 Библиография: правила записи источников литературы.
69 Раскрыть понятия «актуальность» и «проблемная ситуация» научного исследования.
70 Определение противоречий и постановка гипотезы научного исследования – как результаты метода теоретического анализа и обобщения данных специальной литературы.

71 Понятия научной новизны, теоретической и практической значимости как результатов педагогического исследования
72 Постановка целей и задач в педагогических исследованиях в курсовой и квалификационной работах.
73 Правила оформления рукописи, таблиц и рисунков
74 Требования к оформлению ссылок на авторов в тексте работы, списка использованной литературы, титульного листа

5 курс 9 семестр –экзамен для заочной форы

1. Определение, цель, задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике.
2. Понятие спортивного отбора.
3. Назначение, задачи спортивного отбора.
4. Виды спортивного отбора.
5. Основные факторы учета и контроля при отборе.
6. Методические основы начального отбора.
7. Значение показателей физического развития.
8. Педагогические методы тестирования способностей юных гимнастов.
9. Организация начального отбора.
10. Методические особенности специализированного отбора.
11. Учет показателей физического развития гимнасток.
12. Типы телосложения гимнасток и информативность показателей физического развития.
13. Учет показателей физической и технической подготовленности гимнасток на этапе специализированного спортивного отбора.
14. Особенности отбора участников соревнований.
15. Критерии и условия отбора участников соревнований.
16. Факторы, влияющие на успешность отбора спортивного совершенствования.
17. Количественные факторы спортивного отбора.
18. Качественные характеристики спортивного отбора.
19. Взаимосвязь технической и физической подготовки при отборе гимнасток.
20. Психологические особенности гимнасток и их влияние на успешность спортивной карьеры.
21. Тестирование физических качеств при начальном спортивном отборе.
22. Тестирование физических качеств при специализированном спортивном отборе.
23. Тестирование физических качеств при отборе участников соревнований.
24. Тестирование технической подготовленности при спортивном отборе.
25. Техническая подготовка как компонент системы спортивной подготовки в гимнастике. Цели и задачи технической подготовки в художественной гимнастике.
26. Разделы и компоненты технической подготовки в художественной гимнастике. Содержание и структура технической подготовки в художественной гимнастике.
27. Содержание понятий спортивной техники. Основы техники волн, поворотов, равновесий, прыжков.
28. Содержание понятий спортивной техники: основа, ведущее звено, детали техники, кинематическая и динамическая структура техники, фазы двигательных действий.
29. Компоненты технической подготовки, классы учебно-тренировочных упражнений.
30. Техника волн, взмахов, поворотов, равновесий, прыжков, акробатических элементов.
31. Общие основы обучения в гимнастике. Сущность и задачи обучения.
32. Методы обучения, ошибки, их причины, предупреждение и устранение.
33. Предпосылки и структура процесса обучения. Особенности обучения упражнениям художественной гимнастики.
34. Методика обучения поворотам. Последовательность обучения. Подготовительные и подводящие упражнения к поворотам. Типичные ошибки и пути их устранения.
35. Методика обучения прыжкам. Последовательность обучения. Подготовительные и подводящие упражнения к прыжкам. Типичные ошибки и пути их устранения.

36. Методика обучения равновесиям. Последовательность обучения. Подготовительные и подводящие упражнения к равновесиям. Типичные ошибки и пути их устранения.
37. Техника выполнения специфических упражнений художественной гимнастики.
38. Техника выполнения упражнений на динамическое равновесие.
39. Техника выполнения прыжковых упражнений.
40. Техника выполнения вращательных упражнений.
41. Техника базовых элементов художественной гимнастики.
42. Основные понятия механики и биомеханики, характеризующие статические гимнастические упражнения.
43. Основные понятия механики и биомеханики, характеризующие динамические гимнастические упражнения.
44. Основные биомеханические закономерности техники статических упражнений
45. Основные биомеханические закономерности техники отталкиваний.
46. Основные биомеханические закономерности техники приземлений.
47. Фазовая структура элементов (повороты, равновесия, прыжки) в художественной гимнастике.
48. Процесс обучения гимнастическим упражнениям (этапы обучения).
49. Первый этап обучения гимнастическому упражнению (начального разучивания).
50. Второй этап обучения гимнастическому упражнению (углубленного разучивания).
51. Третий этап обучения гимнастическому упражнению (закрепления и совершенствования.
52. Причины возникновения ошибок в процессе разучивания гимнастических упражнений.
53. Методика предупреждения и устранения ошибок в процессе разучивания гимнастических упражнений.
54. Классификация ошибок в художественной гимнастике.
55. Методы обучения гимнастическим упражнениям. Метод целостного разучивания.
56. Методы обучения гимнастическим упражнениям. Метод расчлененного разучивания
57. Методы обучения гимнастическим упражнениям. Словесный метод.
58. Методы обучения гимнастическим упражнениям. Метод показа.
59. Программированное обучение и его применение в гимнастике.
60. Принцип сознательности и активности и его реализация при обучении в гимнастике.
61. Принцип наглядности и его реализация при обучении в гимнастике.
62. Принцип доступности, систематичности и последовательности и их реализация при обучении в гимнастике.
63. Принцип сознательности и активности и их реализация при обучении в гимнастике.
64. Принцип доступности и индивидуализации и их реализация при обучении в гимнастике.
65. Принцип прогрессивности и его реализация при обучении в гимнастике.
66. Понятия: двигательное умение и навык. Уровни усвоения гимнастического упражнения.
67. Понятия: технология обучения гимнастическому упражнению
68. Последовательность технологических операций в технологии обучения гимнастическому упражнению.
69. Характеристика технологических операций в технологии обучения гимнастическому упражнению.
70. Структура и содержание конспекта (фрагмента конспекта) учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике.
71. Особенности постановки общих (образовательных) задач учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике.
72. Особенности постановки частных (образовательных) задач учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике.
73. Требования к технике исполнения гимнастками движений телом согласно правилам соревнований: равновесий.
74. Требования к технике исполнения гимнастками движений телом согласно правилам соревнований: поворотов.

75. Требования к технике исполнения гимнастками движений телом согласно правилам соревнований: волн.
76. Требования к технике исполнения гимнастками движений телом согласно правилам соревнований: прыжков.
77. Требования к технике исполнения гимнастками движений телом согласно правилам соревнований: преакробатических и акробатических элементов.
78. Критерии оценки исполнения динамических элементов в художественной гимнастике.
79. Способы обработки эмпирических результатов. Вычисления процентных соотношений величин.
80. Шкалы оценок. Статистические сравнения. Корреляционный анализ. Представление результатов в таблицах и рисунках.
81. Обработка результатов анкетирования: вычисление % соотношения ответов, степени значимости (средневзвешенных характеристик), ошибки среднего.
82. Варианты обработки результатов педагогического наблюдения, в том числе анализ видеоматериалов. Статистическая обработка результатов тестирования, экспертной оценки.

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет/экзамен

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ

изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;

- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Методические указания по выполнению ситуационной задачи (кейса)

Ситуация (кейс) представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу (кейс) и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи (кейс) можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

Методические указания по выполнению курсовой работы (при наличии).

Защита курсовой работы - это форма промежуточной аттестации учебно-исследовательской работы студента за пройденный этап обучения по учебной дисциплине. Выполнение курсовой работы призвано выявить способности студентов на основе полученных знаний самостоятельно решать конкретные практические задачи или проводить исследование по одному из разделов (модулей), изучаемых по общепрофессиональным и специальным дисциплинам, а также направлено на формирование соответствующих компетенций студента.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики атлетизма

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (АТЛЕТИЗМ (БОДИБИЛДИНГ, ГИРЕВОЙ СПОРТ, ПАУЭРЛИФТИНГ, ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА))

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» __08__ 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
д.п.н. профессор Виноградов Г.П.
к.п.н., доцент Виноградов И.Г.

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина **Б1.О.ДВ.01.03** изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для

	технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением	организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или

	занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):**

	методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		-						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:											
Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Система спортивной тренировки в ИВС.	Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта . Средства спортивной тренировки в ИВС. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС. Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС. Моделирование в ИВС. Отбор в ИВС.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или
2.	Содержание и структура подготовленности спортсменов в ИВС.	Физическая подготовка в ИВС. Техническая подготовка в ИВС. Тактическая подготовка в ИВС. Психологическая подготовка в ИВС. Теоретическая подготовка в ИВС.	
3.	Содержание и структура тренировочного процесса в ИВС на различных этапах спортивной подготовки.	Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС. Многолетняя спортивная тренировка в ИВС. Технология построение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, этапе спортивной специализации, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.	

			обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими

			безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
6 семестр		
1	Семинар 1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	2
1	Семинар 2. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества).	2
1	Практические занятия 1-5. Средства для развития специальных силовых качеств в тяжёлой атлетике.	10
1	Практические занятия 6-10. Средства для развития специальных силовых качеств в пауэрлифтинге.	10
1	Практические занятия 11-15. Средства для развития специальных силовых качеств в гиревом спорте.	10
1	Практические занятия 16-20. Средства для развития специальных силовых качеств в бодибилдинге.	10
1	Семинар 3. Характеристика методов, направленных на процесс технической подготовки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	2
1	Практические занятия 21-25. Совершенствование техники соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике.	10
1	Практические занятия 26-30. Совершенствование техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.	10
1	Практические занятия 31-35. Совершенствование техники соревновательных упражнений в гиревом спорте.	10
1	Практические занятия 36-40. Совершенствование техники соревновательных упражнений в бодибилдинге.	10
1	Семинар 4. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	2
1	Практические занятия 41-45. Методика разработки модельных характеристик в различных видах атлетизма (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	10
1	Практические занятия 45-51. Методика отбора в различных видах атлетизма (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	12
7 семестр		
2	Семинар 5-8. Физическая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств, методика развития физических качеств в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	8
2	Практическое занятие 1-5. Методика и оценка физической подготовки в тяжёлой атлетике	4

2	Практическое занятие 6-9. Методика и оценка физической подготовки в пауэрлифтинге.	4
2	Практическое занятие 9-10. Методика и оценка физической подготовки в гиревом спорте	4
2	Практические занятия 11-13. Методика и оценка физической подготовки в бодибилдинге.	6
2	Семинар 9-10. Техническая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники в различных видах атлетизма, методика технической подготовки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	4
2	Практическое занятие 14-21. Методика и оценка технической подготовки в тяжёлой атлетике.	16
2	Практическое занятие 22-28. Методика и оценка технической подготовки в пауэрлифтинге.	14
2	Практическое занятие 29-31. Методика и оценка технической подготовки в гиревом спорте.	6
2	Практическое занятие 32-36. Методика и оценка технической подготовки в бодибилдинге.	10
2	Семинар 11. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды, средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	2
2	Практическое занятие 37. Методика тактической подготовки в тяжёлой атлетике.	2
2	Практическое занятие 38. Методика тактической подготовки в пауэрлифтинге.	2
2	Практическое занятие 39. Методика тактической подготовки в гиревом спорте.	2
2	Практическое занятие 40. Методика тактической подготовки в бодибилдинге.	2
8 семестр		
3	Семинар 8. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	2
3	Практические занятия 1-10. Разработка программ тренировочных микроциклов в различных видах атлетизма (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	20
3	Семинар 9. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	2
3	Практические занятия 11-20. Разработка программ тренировочных мезоциклов в различных видах атлетизма (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	20
3	Семинар 10. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	2
3	Практические занятия 21-30. Разработка программ тренировочных макроциклов в различных видах атлетизма (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	20

3	Семинар 11. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.	2
3	Практические занятия 31-39. Разработка программ построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки (этап начальной подготовки, тренировочной этап, этап совершенствования спортивного мастерства).	18

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
6 семестр		
1		2
	Семинар 1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества).	2
1	Практическое занятия 1. Средства и методы для развития специальных силовых качеств в ИВС.	2
1	Практические занятия 2-3. Средства и методы для совершенствования технической подготовки в ИВС .	4
1	Семинар 2. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	2
1	Практическое занятие 4. Методика разработки модельных характеристик в различных видах атлетизма (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	2
7 семестр		
2	Семинар 3. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды, средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	4
2	Практическое занятие 9. Методика тактической подготовки в тяжёлой атлетике.	2
2	Практическое занятие 10. Методика тактической подготовки в пауэрлифтинге.	2
2	Практическое занятие 11. Методика тактической подготовки в гиревом спорте.	2
2	Практическое занятие 12. Методика тактической подготовки в бодибилдинге.	2
8 семестр		
3	Семинар 4. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	2
3	Практические занятия 13-14. Разработка программ тренировочных микроциклов в различных видах атлетизма (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	4
3	Семинар 5. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на	2

	формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	
3	Практические занятия 15-16. Разработка программ тренировочных мезоциклов в различных видах атлетизма (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	4
9 семестр		
3	Семинар 6. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	2
3	Практические занятия 17-18. Разработка программ тренировочных макроциклов в различных видах атлетизма (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	4
3	Семинар 7. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.	2
3	Практические занятия 19-23. Разработка программ построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки (этап начальной подготовки, тренировочной этап, этап совершенствования спортивного мастерства).	10

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва : Спорт, 2017. - 408 с. : ил. - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 335 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453608
3. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения [Текст] : учебное пособие для академического бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Л.С. Дворкин. - Москва : Юрайт, 2019. - 146, [2] с. : ил.
4. Талибов, А.Х. Физическая культура. Атлетизм [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлениям подготовки высшего образования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» / А.Х. Талибов, Д.Д. Дальский, А.А. Алексеев. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 47 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456647

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург : ОГУ, 2014. - 110 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602
2. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика [Текст] : учебник для академического бакалавриата : для студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Л.С. Дворкин. - Москва : Юрайт, 2018. - 146, [2] с. : ил.
3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учебник для академического бакалавриата : для студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям : в 2 т. Т. 1 / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 272, [1] с. : ил.
4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учебник для академического бакалавриата : для студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям : в 2 т. Т. 2 / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 365 с. : ил.
5. Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмина ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. - Челябинск : ЧГАКИ, 2011. - 188 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94839-289-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926
6. Ерёмина, Л.В. Пауэрлифтинг: учебно-методическое пособие по курсу «Физическая культура» / Л.В. Ерёмина, С.С. Рыков ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. - Челябинск : ЧГАКИ, 2014. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94839-458-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491932

7. Зинкевич, Д.А. Атлетическая гимнастика. (Методика силовой подготовки). : учеб. пособие / Д.А. Зинкевич; Федер. агентство по физ. культуре и спорту; Уральский гос.ун-т физ. культуры. - Челябинск : [б. и.], 2008. - 119 с. : ил.
8. Спатаева, М.Х. Физическая реабилитация: профилактика миофасциального синдрома в силовых видах спорта : учебное пособие / М.Х. Спатаева, А.С. Лазаренко ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2131-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563140
9. Талибов, А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Х. Талибов. - СПб. : [б. и.], 2010. – 76 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
10. Талибов, А.Х. Основы спортивной тренировки в пауэрлифтинге [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Х. Талибов, В.Д. Зверев, А.Н. Сурков. - СПб. : [б. и.], 2011. – 116 с.. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
11. Талибов, А.Х. Основы техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.Х. Талибов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 52 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Помещение для проведения практических занятий - Зал атлетизма** (1 этаж, нежилое посещение №2) - Оборудование: Гриф штанги "олимпийский" Д=50мм дл.2200 мм нагрузка до 600 кг-6шт., скамья для жима горизонтальная-3шт., станок для тренировки мышц спины (гиперэкстензия)-2шт., стойка для гантелей (для набора из 10-ти пар)-1шт., стойка для дисков (6 мест)-1шт., диски разновесные-20 шт., тренажер "Блок вертикальный для спины"-1шт., тренажер "Блок горизонтальный для спины"-1шт., тренажер "Горизонтальный жим штанги"-1 шт., тренажер "Для бицепса"-2шт., тренажер "Жим для плеч Хмер"-1шт., тренажер "Жим ногами"-2шт., тренажер "Кроссовер"-2шт., тренажер "Лавка горизонтальная"-3 шт., тренажер "Лавка для пресса"-3 шт., тренажер "Лавка изм.угла"-3шт., тренажер "Наклонный жим штанги"-2шт., тренажер "Разведение ног сидя"-2шт., тренажер "Рама Смитта"-1шт, тренажер "Станок д/мышц голени"-2шт., тренажер "Хамер для груди"-1шт.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

\

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины
ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (АТЛЕТИЗМ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и

	учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном

	Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (фехтование)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Очное**
Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Шестой семестр			
1		Семинар 1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).			
2		Семинар 2. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества).			
3		**Текущий контроль 1.** Опрос	5/10	10,0	3,5
4		Семинар 3. Характеристика методов, направленных на процесс технической подготовки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).			

5		Семинар 4. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).			
6		**Текущий контроль 2.** Опрос.	5/10	20,0	3,5
7		**Текущий контроль 3.** Опрос.	4/10	30,0	3,5
8		**Текущий контроль 4.** Опрос	4/10	40,0	3,5
9		**Текущий контроль 5.** Опрос.	3/10	50,0	3,5
10		**1 рубежный контроль** – собеседование (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (фехтование)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Очное**

Курс 4 семестр 7 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Седьмой семестр			
1		Семинар 5. Физическая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств, методика развития физических качеств в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).			
2		**Текущий контроль 1.** Опрос	5/10	10,0	6,5
3		Семинар №6. Техническая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники в различных видах атлетизма, методика технической подготовки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).			
4		**Текущий контроль 2.** Опрос	5/10	20,0	6,5
5		**Текущий контроль 3.** Опрос	4/10	30,0	6,5
6		**Текущий контроль 4.** Опрос.	4/10	40,0	6,5
7		Семинар №7. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды, средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).			
8		**Текущий контроль 5.** Опрос	3/10	50,0	6,5
9		**1 рубежный контроль** – собеседование (кафедра)	2/10	60,0	6,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	6,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	6,5
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	**52**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (фехтование)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Очное**

Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					
1		Семинар 8. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).			
2		**Текущий контроль 1.** Опрос	5/10	10,0	3
3		Семинар 9. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).			
4		**Текущий контроль 2.** Опрос	5/10	20,0	3
5		**Текущий контроль 3.** Опрос	5/10	30,0	3
6		Семинар 10. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).			
7		Семинар 11. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.			
8		**Текущий контроль 4.** Опрос	3/10	40,0	3
9		**Текущий контроль 5.** Опрос	3/10	50,0	3
10		**1 рубежный контроль** – собеседование (кафедра)	2/10	60,0	3
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	10
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**31**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (фехтование)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Заочное**

Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Шестой семестр			
1		Семинар 1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества).			
2		Семинар 2. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).			
3		**Текущий контроль 1.** Опрос ?	2/10	10,0	17
5		**Текущий контроль 2.** Опрос ?	3/10	20,0	17
7		**Текущий контроль 3.** Опрос ?	3/10	30,0	17
8		**Текущий контроль 4.** Контрольная работа	15/30	60,0	20
1 рубежный контроль – тестирование (кафедра)			5/10	70,0	17
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	40
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**128**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (фехтование)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Заочное**

Курс 4 семестр 7 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
1		Семинары 3-4. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды, средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).			
2		**Текущий контроль 1.**Опрос	2/6	6,0	5
3		**Текущий контроль 2.** Опрос	1/6	12,0	5
5		**Текущий контроль 3.** Опрос	1/6	18,0	5
6		**Текущий контроль 4.** Опрос.	2/6	24,0	5
7		**Текущий контроль 5.** Опрос	2/6	30,0	5
8		**Текущий контроль 6.** Контрольная работа	15/30	60,0	20
1 рубежный контроль – тестирование (кафедра)			5/10	70,0	5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	**56**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (фехтование)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Заочное**

Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Восьмой семестр			
1		Семинар 5. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).			
2		**Текущий контроль 1.** Опрос ?	1/6	6,0	5
3		Семинар 6. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).			
4		**Текущий контроль 2.** Опрос	1/6	12,0	5
6		**Текущий контроль 3.** Опрос	2/6	18,0	5
8		**Текущий контроль 4.** Опрос	2/6	24,0	5
10		**Текущий контроль 5.** Опрос	2/6	30,0	5
11		**Текущий контроль 6.** Контрольная работа	15/30	60,0	20
1 рубежный контроль – тестирование (кафедра)			5/10	70,0	5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**56**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (фехтование)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Заочное**

Курс 5 семестр 9 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Девятый семестр			
1		Семинар 7. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).			
3		**Текущий контроль 1.** Опрос	1/6	6,0	13
4		Семинар 8. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.			
5		**Текущий контроль 2.** Опрос	1/6	12,0	13
6		**Текущий контроль 3.** Опрос	1/6	18,0	13
8		**Текущий контроль 4.** Опрос	2/6	24,0	13
11		**Текущий контроль 5.** Опрос	3/6	30,0	13
12		**Текущий контроль 6.** Контрольная работа	15/30	60,0	20
1 рубежный контроль – тестирование (кафедра)			5/10	70,0	13
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	19
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			**50/100**	**100**	**117**

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Очная форма обучения
Курс 3 семестр 6

Первый текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике.
Критерии оценки (баллы):
10 – перечислено 30 упражнений для рывка и толчка.
9 - перечислено 29 упражнений для рывка и толчка.
8 – перечислено 28 упражнений для рывка и толчка.
7 – перечислено 27 упражнений для рывка и толчка.
6 – перечислено 26 упражнений для рывка и толчка.
5 – перечислено 25 упражнений для рывка и толчка.
Второй текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в пауэрлифтинге.
Критерии оценки (баллы):
10 – перечислено 30 упражнений для приседаний, жима и тяги.
9– перечислено 29 упражнений для приседаний, жима и тяги.
8 - перечислено 28 упражнений для приседаний, жима и тяги.
7 – перечислено 27 упражнений для приседаний, жима и тяги.
6– перечислено 26 упражнений для приседаний, жима и тяги.
5 – перечислено 25 упражнений для приседаний, жима и тяги.
Третий текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в гиревом спорте.
Критерии оценки (баллы):
10 – перечислено 30 упражнений для классического двоеборья.
9 – перечислено 29 упражнений для классического двоеборья.
8 - перечислено 28упражнений для классического двоеборья.
7 – перечислено 27 упражнений для классического двоеборья.
6 – перечислено 26 упражнений для классического двоеборья.
5 – перечислено 25 упражнений для классического двоеборья.
4 - перечислено 24 упражнения для классического двоеборья.
Четвертый текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в бодибилдинге.
Критерии оценки (баллы):
10 – перечислено 30 упражнений для обязательного позирования.
9 – перечислено 29 упражнений для обязательного позирования.
8 - перечислено 28упражнений для обязательного позирования.
7 – перечислено 27 упражнений для обязательного позирования.
6 – перечислено 26 упражнений для обязательного позирования.
5 – перечислено 25 упражнений для обязательного позирования.
4 - перечислено 24 упражнения для обязательного позирования.

Очная форма обучения
Курс 4 семестр 7

Первый текущий контроль. Программа развития взрывной силы для тяжёлой атлетики **(**возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).
Второй текущий контроль. Программа развития абсолютной силы для пауэрлифтинга **(**возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).
Третий текущий контроль. Программа развития силовой выносливости для гиревого спорта **(**возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).

Четвертый текущий контроль. Программа исправления ошибок в технике соревновательных упражнений в ИВС (возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).
Пятый текущий контроль. Программа тактического плана на соревнования по ИВС (возраст занимающихся, квалификация, ранг соревнований – по выбору студента).

Оценка (баллы):
10 – соответствие 10 критериев из 10
9 – соответствие 9 критериев из 10
8 – соответствие 8 критериев из 10
7 – соответствие 7 критериев из 10
6 – соответствие 6 критериев из 10
5 – соответствие 5 критериев из 10
4 – соответствие 4 критериев из 10
3– соответствие 3 критериев из 10
Критерии:
1 балл – правильно указана цель тренировки.
1 балл – правильно указаны задачи тренировки.
1 балл – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
1 балл – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие интервалам и характеру отдыха между подходами указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие нагрузки квалификации спортсменов.
1 балл - соответствие нагрузки возрасту спортсменов.

Очная форма обучения
Курс 4 семестр 8

Первый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на микроцикл (вид микроцикла, возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).
Второй текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на подготовительный мезоцикл (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Третий текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на соревновательный мезоцикл (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Четвертый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на этапе начальной подготовки (период тренировки – по выбору студента).
Пятый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на этапе совершенствования спортивного мастерства (период тренировки – по выбору студента).
Оценка (баллы):
10 – соответствие 10 критериев из 10
9 – соответствие 9 критериев из 10
8 – соответствие 8 критериев из 10
7 – соответствие 7 критериев из 10
6 – соответствие 6 критериев из 10
5 – соответствие 5 критериев из 10
4 – соответствие 4 критериев из 10
3– соответствие 3 критериев из 10
Критерии:
3 балла - соответствие нагрузки этапу спортивной подготовки спортсменов.
1 балл – правильно указана цель тренировки.

1 балл – правильно указаны задачи тренировки.
1 балл – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
1 балл – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.

Заочная форма обучения
Курс 3 семестр 6

Первый текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике.

Критерии оценки (баллы):
10 – перечислено 30 упражнений для рывка и толчка.
9 - перечислено 29 упражнений для рывка и толчка.
8 – перечислено 28 упражнений для рывка и толчка.
7 – перечислено 27 упражнений для рывка и толчка.
6 – перечислено 26 упражнений для рывка и толчка.
5 – перечислено 25 упражнений для рывка и толчка.
4 - перечислено 24 упражнения для рывка и толчка.
3 - перечислено 23 упражнения для рывка и толчка.
2 - перечислено 22 упражнения для рывка и толчка.

Второй текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в пауэрлифтинге.

Критерии оценки (баллы):
10 – перечислено 30 упражнений для приседаний, жима и тяги.
9– перечислено 29 упражнений для приседаний, жима и тяги.
8 - перечислено 28 упражнений для приседаний, жима и тяги.
7 – перечислено 27 упражнений для приседаний, жима и тяги.
6– перечислено 26 упражнений для приседаний, жима и тяги.
5 – перечислено 25 упражнений для приседаний, жима и тяги.
4 – перечислено 24 упражнения для приседаний, жима и тяги.
3 - перечислено 23 упражнения для приседаний, жима и тяги.

Третий текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в гиревом спорте.

Критерии оценки (баллы):
10 – перечислено 30 упражнений для классического двоеборья.
9 – перечислено 29 упражнений для классического двоеборья.
8 - перечислено 28упражнений для классического двоеборья.
7 – перечислено 27 упражнений для классического двоеборья.
6 – перечислено 26 упражнений для классического двоеборья.
5 – перечислено 25 упражнений для классического двоеборья.
4 - перечислено 24 упражнения для классического двоеборья.

Четвертый текущий контроль. Классификация специально-подготовительных упражнений в бодибилдинге.

Критерии оценки (баллы):
10 – перечислено 30 упражнений для обязательного позирования.
9 – перечислено 29 упражнений для обязательного позирования.
8 - перечислено 28упражнений для обязательного позирования.
7 – перечислено 27 упражнений для обязательного позирования.
6 – перечислено 26 упражнений для обязательного позирования.
5 – перечислено 25 упражнений для обязательного позирования.
4 - перечислено 24 упражнения для обязательного позирования.

3 - перечислено 23 упражнения для обязательного позирования.

Заочная форма обучения
Курс 4 семестр 7

Первый текущий контроль. Программа развития взрывной силы для тяжёлой атлетики **(**возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10

Второй текущий контроль. Программа развития абсолютной силы для пауэрлифтинга **(**возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10
1 - соответствие 5 критериев из 10

Третий текущий контроль. Программа развития силовой выносливости для гиревого спорта **(**возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10
1 - соответствие 5 критериев из 10

Четвертый текущий контроль. Программа исправления ошибок в технике соревновательных упражнений в ИВС (возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10

Пятый текущий контроль. Программа тактического плана на соревнования по ИВС (возраст занимающихся, квалификация, ранг соревнований – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10

Критерии:
1 балл – правильно указана цель тренировки.
1 балл – правильно указаны задачи тренировки.

1 балл – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
1 балл – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие интервалам и характеру отдыха между подходами указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие нагрузки квалификации спортсменов.
1 балл - соответствие нагрузки возрасту спортсменов.

Заочная форма обучения
Курс 4 семестр 8

Первый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на специально-подготовительный микроцикл (возраст занимающихся, квалификация, период тренировки – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10
1 – соответствие 5 критериев из 10

Второй текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на подводящий микроцикл (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10
1 – соответствие 5 критериев из 10

Третий текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на базовый специально-подготовительный мезоцикл (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10

Четвертый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на контрольно-подготовительный мезоцикл (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10

Пятый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на соревновательный мезоцикл (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10

Критерии:
1 балл - соответствие нагрузки этапу спортивной подготовки спортсменов.
1 балл – правильно указана цель тренировки.
1 балл – правильно указаны задачи тренировки.
1 балл – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
1 балл – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
Шестой текущий контроль. Контрольная работа.

Заочная форма обучения
Курс 4 семестр 9

Первый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС в подготовительном периоде (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10
1 - соответствие 5 критериев из 10

Второй текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС в соревновательном периоде (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10
1 - соответствие 5 критериев из 10

Третий текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на этапе начальной подготовки (возраст и квалификация занимающихся – по выбору студента).
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10
1 - соответствие 5 критериев из 10

Четвертый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на этапе спортивной специализации (период тренировки – по выбору студента).

Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10
2 – соответствие 6 критериев из 10

Пятый текущий контроль. Программа тренировочного занятия по ИВС на этапе совершенствования спортивного мастерства (период тренировки – по выбору студента).
Оценка (баллы):
Оценка (баллы):
6 – соответствие 10 критериев из 10
5 – соответствие 9 критериев из 10
4 – соответствие 8 критериев из 10
3 – соответствие 7 критериев из 10

Критерии:
1 балл - соответствие нагрузки этапу спортивной подготовки спортсменов.
1 балл – правильно указана цель тренировки.
1 балл – правильно указаны задачи тренировки.
1 балл – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
1 балл – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
1 балл - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
Шестой текущий контроль. Контрольная работа.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Курс 3 семестр 6
Первый вариант

1. На какие группы делятся физические упражнения для вида спорта:
а) общеподготовительные, спепециально-подготовительные, соревновательные
б) средства общей и специальной подготовки
в) специальные, подготовительные, соревновательные
г) специальные и соревновательные
2. Тяга штанги для пауэрлифтинга является
а) общеподготовительным упражнением
б) специально-подготовительным упражнением
в) соревновательным упражнением
г) подготовительным упражнением
3. Какой метод наиболее эффективен для развития абсолютной силы:
а) максимальных усилий
б) повторный
в) интервальный
г) равномерный
4. Виды планирования спортивной тренировки:
а) оперативное, текущее, этапное
б) оперативное, текущее, перспективное
в) оперативное, текущее, многолетнее
г) текущее и многолетнее

Второй вариант

1. Разрешено ли применять фармакологические препараты в спорте:
а) разрешено

б) запрещено
в) разрешено, за исключением допингов
г) разрешён прием витаминов
2. Подъём штанги на грудь для тяжелой атлетики является
а) общеподготовительным упражнением
б) специально-подготовительным упражнением
в) соревновательным упражнением
г) подготовительным упражнением
3. Какой метод наиболее эффективен для развития силовой выносливости:
а) повторный
б) интервальный
в) переменный
г) равномерный
4. Текущий контроль применяется для оценки спортивной тренировки:
а) в микроцикле
б) в мезоцикле
в) в макроцикле
г) в тренировочном занятии

Курс 4 семестр 7
Первый вариант

1. Определение понятия «взрывная сила»
а) способность проявлять максимальные силовые усилия
б) способность проявлять максимальные силовые усилия в минимальное время
в) способность проявлять значительные силовые усилия
г) способность быстро выполнить движение
2. Ведущим физическим качеством в пауэрлифтинге является:
а) взрывная сила
б) силовая выносливость
в) абсолютная сила
г) стартовая сила
3. При использовании метода максимальных усилий для развития силы, вес отягощений составляет:
а) 95-100% от максимального
б) 80-90% от максимального
в) 70-80% от максимального
г) 60-70% от максимального
4. В чём проявляется значение техники в бодибилдинге?
а) в демонстрации мышечных групп, пропорциональности телосложения, создания художественного образа
б) в максимальном силовом напряжении отдельных мышечных групп
в) в демонстрации отдельных мышечных групп
г) в максимальном силовом напряжении всех мышечных групп

Второй вариант

1. Определение понятия «абсолютная сила»:
а) способность проявлять максимальные силовые усилия
б) способность проявлять максимальные силовые усилия за определённое время
в) способность длительное время проявлять силовые напряжения
г) способность проявлять максимальные силовые усилия за минимальное время
2. Ведущим физическим качеством в тяжёлой атлетике является:
а) взрывная сила
б) стартовая сила
в) абсолютная сила
г) относительная сила
3. Изотонический метод развития силы характеризуется:

а) сочетание работы преодолевающего и уступающего характера
б) сочетание работы преодолевающего и статического характера
в) сочетание работы уступающего и статического характера
г) работой преодолевающего характера
4. В чём проявляется значение техники в гиревом спорте?
а) в способности противостоять утомлению
б) в способности длительное время выполнять силовую нагрузку
в) в экономизации силовых усилий при продолжительном выполнении работы
г) в способности выполнять кратковременную силовую нагрузку

Курс 4 семестр 8

Первый вариант

1. Определение понятия микроцикл:
а) тренировочный цикл состоящий из одного или нескольких занятий
б) тренировочный цикл состоящий из одного занятия
в) тренировочный цикл состоящий из нескольких занятий
г) отдельное тренировочное занятие
2. Мезоцикл зависит:
а) от целей микроцикла
б) от целей мезоцикла
в) от целей макроцикла
г) от задач тренировки
3. Структура макроцикла состоит из периодов:
а) подготовительного, соревновательного, восстановительного
б) подготовительного и соревновательного
в) подготовительного, соревновательного, переходного
г) подготовительного и соревновательного
4. В процессе многолетней тренировки, стадия базовой подготовки включает этапы:
а) предварительной и общей подготовки
б) предварительной подготовки и начальной специализации
в) начальной специализации
г) максимальной реализации физического потенциала спортсмена

Второй вариант

1. По времени микроцикл составляет:
а) одно занятие, или несколько занятий в день, или несколько занятий в неделю
б) одно занятие в день
в) три занятия в неделю
г) два занятия в неделю
2. Цель втягивающего мезоцикла:
а) подготовить организм к предстоящим нагрузкам
б) создать базу общей подготовленности
в) адаптация к предстоящим соревнованиям
г) создать базу специальной подготовленности
3. Фаза приобретения спортивной формы соответствует:
а) подготовительному периоду
б) соревновательному периоду
в) переходному периоду
г) начальному периоду тренировки
4. В процессе многолетней тренировки, стадия спортивного долголетия включает этапы:
а) сохранения спортивных достижений и поддержания общей тренированности
б) повышения спортивных достижений и поддержания общей тренированности
в) поддержания общей тренированности
г) рост спортивных достижений

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Шестой семестр

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки в ИВС.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям в ИВС.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки в ИВС.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в ИВС.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства в ИВС.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в ИВС.

Седьмой семестр

Методика тактической подготовки в ИВС на этапе начальной подготовки.

Методика тактической подготовки в ИВС на этапе спортивной специализации.

Методика тактической подготовки ИВС на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Анализ исторических примеров тактической подготовки в соревнованиях по тяжёлой атлетике.

Анализ исторических примеров тактической подготовки в соревнованиях по пауэрлифтингу.

Анализ исторических примеров тактической подготовки в соревнованиях по гиревому спорту.

Анализ исторических примеров тактической подготовки в соревнованиях по бодибилдингу.

Восьмой семестр

Характеристика втягивающего микроцикла.

Характеристика общеподготовительного микроцикла.

Характеристика специально-подготовительного микроцикла.

Характеристика ударного микроцикла.

Характеристика подводящего микроцикла.

Характеристика соревновательного микроцикла.

Характеристика восстановительного микроцикла.

Рекомендуемые компоненты характеристики микроциклов: определение понятия, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, соотношение тренировочных средств, методы тренировки, соотношение объёма и интенсивности нагрузки.

Характеристика втягивающего мезоцикла.

Характеристика базового обшеподготовительного мезоцикла.
Характеристика базового специально-подготовительного мезоцикла.
Характеристика контрольно-подготовительного мезоцикла.
Характеристика предсоревновательного мезоцикла.
Характеристика соревновательного мезоцикла.
Рекомендуемые компоненты характеристики микроциклов: определение понятия, структура (виды микроциклов), факторы, влияющие на формирование, типы, соотношение тренировочных средств, методы тренировки, соотношение объёма и интенсивности нагрузки.

Девятый семестр

Характеристика подготовительного периода в ИВС.
Характеристика соревновательного периода в ИВС.
Характеристика переходного периода в ИВС.
Содержание тренировочного процесса на этапе начально подготовки.
Содержание тренировочного процесса на этапе спортивной специализации.
Содержание тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Критерии оценки:

Критерии оценки:

Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов. Итоговая сумма баллов складывается за счёт суммирования баллов по двум критериям – доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11

Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	13
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	14
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	15
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Вопросы для промежуточной аттестации (зачёта/экзамена)

1. Структура и содержание федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорту.
2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки в ИВС.
3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта.
4. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям в ИВС.
5. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.
6. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.
7. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта.
8. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.
9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки в ИВС.
10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в ИВС.
11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства в ИВС.
13. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в ИВС
14. Средства спортивной тренировки в ИВС.
15. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).
16. Методы спортивной тренировки в ИВС.
17. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества).
18. Средства и методы для развития специальных силовых качеств в ИВС.
19. Средства и методы для совершенствования технической подготовки в ИВС.
20. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).
21. Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).
22. Физическая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств, методика развития физических качеств в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).
23. Методика и оценка физической подготовки в тяжёлой атлетике
24. Методика и оценка физической подготовки в пауэрлифтинге.
25. Методика и оценка физической подготовки в гиревом спорте
26. Методика и оценка физической подготовки в бодибилдинге.
27. Техническая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники в различных видах атлетизма, методика технической подготовки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).
28. Методика и оценка технической подготовки в тяжёлой атлетике.
29. Методика и оценка технической подготовки в пауэрлифтинге.
30. Методика и оценка технической подготовки в гиревом спорте.
31. Методика и оценка технической подготовки в бодибилдинге.

32. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды, средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).
33. Методика тактической подготовки в тяжёлой атлетике.
34. Методика тактической подготовки в пауэрлифтинге.
35. Методика тактической подготовки в гиревом спорте.
36. Методика тактической подготовки в бодибилдинге.
37. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика).
38. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (пауэрлифтинг).
39. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (гиревой спорт).
40. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (бодибилдинг).
41. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика).
42. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (пауэрлифтинг).
43. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (гиревой спорт).
44. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (бодибилдинг).
45. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика).
46. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в избранном виде спорта (пауэрлифтинг).
47. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в избранном виде спорта (гиревой спорт).
48. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы: подготовительный, соревновательный, переходный, примерные программы в избранном виде спорта (бодибилдинг).
49. Построение тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки в тяжёлой атлетике.
50. Построение тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки в пауэрлифтинге.

51. Построение тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки в гиревом спорте.

52. Построение тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки в бодибилдинге.

53. Построение тренировочного процесса на этапе спортивной специализации в тяжёлой атлетике.

54. Построение тренировочного процесса на этапе спортивной специализации в пауэрлифтинге.
55. Построение тренировочного процесса на этапе спортивной специализации в гиревом спорте.
56. Построение тренировочного процесса на этапе спортивной специализации в бодибилдинге.
57. Построение тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в тяжёлой атлетике.
58. Построение тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в пауэрлифтинге.
59. Построение тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в гиревом спорте.
60. Построение тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в бодибилдинге.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(ОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ)
Шестой семестр
Первый вариант:

1. Определение понятия «спортивная тренировка»:
а) тренировочный процесс, направленный на достижение результата
б) основное средство достижения высокого спортивного результата в спорте
в) педагогический процесс, направленный на подготовку к достижению максимального результата
г) это процесс развития физических качеств

2. Разрешено ли применять фармакологические препараты в спорте:
а) разрешено
б) запрещено
в) разрешено, за исключением допингов
г) разрешено по назначению врача

3. Какой метод наиболее эффективен для развития абсолютной силы:
а) максимальных усилий
б) повторный
в) интервальный
г) равномерный

4. Жим штанги лёжа для тяжёлой атлетики является:
а) соревновательным упражнением
б) специальным упражнением
в) специально-подготовительным упражнением
г) основным упражнением

5. Толчок штанги для гиревого спорта является:
а) специально-подготовительным упражнением
б) общеподготовительным упражнением
в) соревновательным упражнением
г) базовым упражнением

6. Сгибание рук с отягощением для бодибилдинга является:
а) общеподготовительным упражнением
б) специально-подготовительным упражнением
в) соревновательным упражнением
г) основным упражнением

7. Тяга штанги стилем «сумо» для пауэрлифтинга является:
а) общеподготовительным упражнением
б) специально-подготовительным упражнением
в) соревновательным упражнением
г) подводящим упражнением

8. Определение понятия «нагрузка»:
а) мера воздействия тренировочных средств на организм спортсмена
б) объём воздействия тренировочных средств на организм спортсмена
в) интенсивность воздействия тренировочных средств на организм спортсмена
г) степень утомления после тренировки

9. Содержание тренировочной нагрузки, это:

а) объём и интенсивность
б) состав средств, используемых в тренировке
в) количество подъёмов штанги более 70% от максимального
г) общее количество упражнений за тренировку

10. Интенсивность нагрузки, это:
а) качественная мера воздействия средств тренировки
б) количественная мера воздействия средств тренировки
в) качественная мера воздействия объёма нагрузки
г) подъём штанги весом 90-100% от максимального

11. Виды учёта спортивной тренировки:
а) оперативный, текущий, этапный
б) оперативный, текущий, перспективный
в) оперативный, текущий, многолетний
г) ежедневный и недельный

12. Компоненты моделей в спорте:
а) стойкие, промежуточные, изменяющиеся
б) лабильные, промежуточные, подвижные
в) консервативные, подвижные, изменяющиеся
г) описательные и математические

Шестой семестр
Второй вариант:

1. Цель спортивной тренировки:
а) всестороннее и гармоничное развитие физических качеств
б) достижение максимально возможного уровня подготовленности к соревнованиям
в) максимальное развитие физических качеств для избранного вида спорта
г) техническая и физическая подготовка спортсмена

2. На какие группы делятся физические упражнения для вида спорта:
а) общеподготовительные, спепециально-подготовительные, соревновательные
б) средства общей и специальной подготовки
в) специальные, подготовительные, соревновательные
г) подготовительные и соревновательные

3. Какой метод наиболее эффективен для развития силовой выносливости:
а) повторный
б) интервальный
в) переменный
г) равномерный

4. Рывок штанги для гиревого спорта является:
а) соревновательным упражнением
б) специальным упражнением
в) специально-подготовительным упражнением
г) общеподготовительным

5. Приседания со штангой для бодибилдинга являются:
а) соревновательным упражнением
б) специально-подготовительным упражнением
в) общеподготовительным упражнением
г) базовым упражнением

6. Подъём штанги на грудь для тяжелой атлетики является:

а) общеподготовительным упражнением
б) специально-подготовительным упражнением
в) соревновательным упражнением
г) подводящим упражнением

7. Демонстрация «Бицепс сбоку» для бодибилдинга является:
а) общеподготовительным упражнением
б) специально-подготовительным упражнением
в) соревновательным упражнением
г) базовым упражнением

8. Внутренняя сторона нагрузки, это:
а) изменения, происходящие в технике движений
б) изменения, происходящие в организме спортсмена
в) изменения, происходящие в физической подготовке спортсмена
г) объём и интенсивность нагрузки

9. Тренирующий потенциал нагрузки, это:
а) степень воздействия нагрузки на состояние спортсмена
б) выполнение нагрузки в зоне субмаксимальной и максимальной мощности
в) выполнение нагрузки в зоне максимальной мощности
г) выполнение нагрузки в зоне средней мощности

10. Виды планирования спортивной тренировки:
а) оперативное, текущее, этапное
б) оперативное, текущее, перспективное
в) оперативное, текущее, многолетнее
г) ежедневное и месячное

11. Текущий контроль применяется для оценки спортивной тренировки:
а) в микроцикле
б) в мезоцикле
в) в макроцикле
г) в годичном цикле

12.Стадии отбора в спорте:
а) промежуточная, предварительная, заключительная
б) предварительная, промежуточная, заключительная
в) предварительная и заключительная
г) предварительная и основная

Седьмой семестр
Первый вариант:

1. Соотношение общей физической и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней подготовки в атлетических видах спорта:
а) распределяется поровну 50% на 50% на различных этапах многолетней подготовки
б) возрастает удельный вес специальной физической подготовки на различных этапах многолетней подготовки
в) снижается удельный вес специальной физической подготовки на различных этапах многолетней подготовки
г) преобладает удельный вес специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

2. Методика специальной физической подготовки в тяжёлой атлетике: тренировочный этап
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

3. Методика специальной физической подготовки в пауэрлифтинге: этап начальной подготовки
а преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

4. Методика специальной физической подготовки в пауэрлифтинге: тренировочный этап
а преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

5. Методика специальной физической подготовки в гиревом спорте: этап начальной подготорвки
а преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

6. Методика специальной физической подготовки в бодибилдинге: этап начальной подготовки.
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

7. Методика специальной физической подготовки в бодибилдинге: тренировочный этап
а преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

8. Методика технической подготовки в тяжёлой атлетике: тренировочный этап
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительных упражнений
в) преобладает изучение соревновательных и специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

9. Методика технической подготовки в пауэрлифтинге: тренировочный этап
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

10. Методика технической подготовки в гиревом спорте: тренировочный этап
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

11. Методика технической подготовки в пауэрлифтинге: тренировочный этап
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

12. Методика технической подготовки в бодибилдинге: этап начальной подготовки
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

Седьмой семестр
Второй вариант:

1. Методика специальной физической подготовки в тяжёлой атлетике: этап начальной подготовки
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

2. Методика специальной физической подготовки в тяжёлой атлетике: этап совершенствования спортивного мастерства
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

3. Методика специальной физической подготовки в пауэрлифтинге: этап начальной подготовки
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

4. Методика специальной физической подготовки в гиревом спорте: этап начальной подготовки
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

5. Методика специальной физической подготовки в гиревом спорте: этап совершенствования спортивного мастерства
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки

б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

6. Методика специальной физической подготовки в бодибилдинге: этап совершенствования спортивного мастерства
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

7. Методика технической подготовки в тяжёлой атлетике: этап начальной подготовки
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

8. Методика технической подготовки в пауэрлифтинге: новички и спортсмены массовых разрядов.
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение соревновательных и специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

9. Методика технической подготовки в тяжёлой атлетике: кандидаты в мастера спорта и мастера спорта.
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

10. Методика технической подготовки в гиревом спорте: новички.
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

11. Методика технической подготовки в бодибилдинге: кандидаты в мастера спорта и мастера спорта.
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

12. Главным видом подготовки в атлетизме является:
а) тактическая подготовка
б) физическая подготовка
в) техническая подготовка
г) психологическая подготовка

Восьмой семестр
Первый вариант:

1. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в ударном микроцикле (тяжёлая атлетика):
а) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) повышение интенсивности, повышение объёма нагрузки
в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

2. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в ударном микроцикле (гиревой спорт):
а) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
в) повышение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

3. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в подводящем микроцикле (пауэрлифтинг):
а) повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) снижение объёма и интенсивности нагрузки
в) восстановление после объёмных нагрузок
г) подведение к предстоящим соревнованиям

4. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в подводящем микроцикле (гиревой спорт):
а) повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) ***подведение к предстоящим соревнованиям***
в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
г) восстановление после объёмных нагрузок

5. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в соревновательном микроцикле (тяжёлая атлетика):
а) повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) подведение к предстоящим соревнованиям
в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
г) достижение максимального результата

6. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в соревновательном микроцикле (бодибилдинг и фитнес):
а) повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) достижение максимального результата
в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
г) подведение к предстоящим соревнованиям

7**. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в атлетических видах спорта во втягивающем мезоцикле:**
а) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) повышение интенсивности, повышение объёма нагрузки
в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) постепенное повышение объёма и интенсивности нагрузки

8. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в базовом общеподготовительном мезоцикле (бодибилдинг и фитнес):
а) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) повышение объёма и при невысокой интенсивности нагрузки
в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

9. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в предсоревновательном мезоцикле (тяжёлая атлетика):
а) постепенное повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

10. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в предсоревновательном мезоцикле (гиревой спорт):
а) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) постепенное повышение объёма и интенсивности нагрузки
в) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
г) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки

11. Перечислите стадии многолетней спортивной тренировки в атлетических видах спорта:
а) базовой подготовки, максимальной реализации спортивных возможностей, спортивного долголетия
б) базовой подготовки и максимальной реализации спортивных возможностей
в) максимальной реализации спортивных возможностей и спортивного долголетия
г) начальной специализации, максимальной реализации спортивных возможностей, спортивного долголетия

12. Перечислите этапы подготовки в стадии базовой подготовки в атлетических видах спорта:
а) этап отбора и этап предварительной подготовки
б) этап предварительной подготовки и этап начальной специализации
в) этап отбора и этап предварительной подготовки
г) этап начальной специализации и этап высших достижений

Восьмой семестр
Второй вариант:

1. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в ударном микроцикле (пауэрлифтинг):
а) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
в) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, повышение объёма нагрузки

2**. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в ударном микроцикле (бодибилдинг и фитнес):**
а) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) повышение интенсивности, повышение объёма нагрузки

в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

3. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в подводящем микроцикле (тяжёлая атлетика):
а) подведение к предстоящим соревнованиям
б) повышение объёма и интенсивности нагрузки
в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
г) восстановление после объёмных нагрузок

4. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в подводящем микроцикле (бодибилдинг и фитнес):
а) повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) ***подведение к предстоящим соревнованиям***
в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
г) восстановление после объёмных нагрузок

5. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в соревновательном микроцикле (гиревой спорт):
а) повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) подведение к предстоящим соревнованиям
в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
г) достижение максимального результата

6. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в соревновательном микроцикле (пауэрлифтинг):
а) повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) достижение максимального результата
в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
г) подведение к предстоящим соревнованиям

7. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в базовом общеподготовительном мезоцикле (тяжёлая атлетика):
а) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) повышение объёма и при невысокой интенсивности нагрузки
в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

8. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации во втягивающем мезоцикле (гиревой спорт):
а) постепенное повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

9. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в предсоревновательном мезоцикле (бодибилдинг и фитнес):
а) постепенное повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

10. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в предсоревновательном мезоцикле (пауэрлифтинг):
а) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) постепенное повышение объёма и интенсивности нагрузки
в) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
г) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки

11. На каком этапе осуществляется выбор вида спорта?
а) спортивно-оздоровительный этап
б) этап начальной подготовки
в) тренировочный этап
г) этап совершенствования спортивного мастерства

12. На каком этапе достигается максимальный уровень спортивного мастерства?
а) спортивно-оздоровительный этап
б) этап начальной подготовки
в) тренировочный этап
г) этап высшего спортивного мастерства

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ)

Шестой семестр
Первый вариант

1. Задача по освоению основных двигательных умений и навыков в тяжёлой атлетике решается:
а) на этапе начальной подготовки
б) на спортивно-оздоровительном этапе
в) на тренировочной этапе
г) на подготовительном этапе

2. Задача по формированию мотивации на повышение спортивного мастерства и достижению высоких результатов решается на этапе:
а) совершенствования спортивного мастерства
б) на спортивно-оздоровительном этапе
в) на этапе начальной подготовки
г) на подготовительном этапе

3. Задача по повышению уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовок решается на этапе:
а) на тренировочном этапе
б) на спортивно-оздоровительном этапе
в) на этапе начальной подготовки
г) на подготовительном этапе

4. Задача по формированию устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тяжёлая атлетика» решается на этапе:
а) на тренировочном этапе
б) на спортивно-оздоровительном этапе
в) на этапе начальной подготовки
г) на подготовительном этапе

5. Задача по достижению результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации решается на этапе:
а) высшего спортивного мастерства
б) на этапе совершенствования спортивного мастерства
в) на тренировочном этапе
г) на соревновательном этапе

6. Требования к объёму тренировочного процесса (количество часов в неделю) на этапе совершенствования спортивного мастерства в тяжёлой атлетике:
а) 18
б) 20
в) 22
г) 24

7. Требования к объёму тренировочного процесса (общее количество тренировочных занятий в год) на этапе совершенствования спортивного мастерства в тяжёлой атлетике:
а) 312
б) 340
в) 280
г) 260

8. Требования к объёму тренировочного процесса (количество тренировочных занятий в неделю) на этапе совершенствования спортивного мастерства в тяжёлой атлетике:

а) 6
б) 4
в) 5
г) 7

9. Возраст для зачисления в группу по тяжёлой атлетике на этапе начальной подготовки:
а) 9 лет
б) 7 лет
в) 12 лет
г) 14 лет

10. Возраст для зачисления в группу по пауэрлифтингу на этапе начальной подготовки:
а) 10
б) 12
в) 14
г) 16

11. Количественные показатели объёма специальной физической подготовки в пауэрлифтинге на этапе совершенствования спортивного мастерства
а) 45-60
б) 60 -65
в) 65-70
г) 70-75

12. Возраст для зачисления в группу по гиревому спорту на этапе начальной подготовки:
а) 10
б) 8
в) 9
г) 12

Шестой семестр
Второй вариант

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по тяжёлой атлетике (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа):
а) 18
б) 20
в) 22
г) 24

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по пауэрлифтингу (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа):
а) 15
б) 18
в) 23
г) 26

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по гиревому спорту (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа):
а) 15
б) 19
в) 23
г) 27

4. Какое из физических качеств оказывает значительное влияние на результативность в тяжёлой атлетике:
а) сила
б) скоростно-силовые качества
в) взрывная сила
г) выносливость
5. Какое из физических качеств оказывает значительное влияние на результативность в пауэрлифтинге:
а) мышечная сила
б) абсолютная сила
в) скоростные способности
г) гибкость
6. Какие из физических качеств оказывает значительное влияние на результативность в гиревом спорте:
а) мышечная сила и выносливость
б) силовая выносливость
в) скоростные способности
г) координационные способности
7. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки в гиревом спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства (количество часов в неделю):
а) 24
б) 18
в) 20
г) 22
8. 7. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге на этапе совершенствования спортивного мастерства (количество часов в неделю):
а) 24
б) 10
в) 14
г) 18
9. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки в гиревом спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства (количество тренировок неделю):
а) 12
б) 8
в) 10
г) 14
10. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге на этапе совершенствования спортивного мастерства (количество тренировок неделю):
а) 6
б) 8
в) 10
г) 12
11. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки в гиревом спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства (общее количество тренировок в год):
а) 624
б) 600
в) 580
г) 540
12. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге на этапе совершенствования спортивного мастерства (общее количество тренировок в год):
а) 312
б) 400
в) 460
г) 520

Седьмой семестр
Первый вариант:

1. Определение понятия «спортивная тренировка»:
а) тренировочный процесс, направленный на достижение результата
б) основное средство достижения высокого спортивного результата в спорте
в) педагогический процесс, направленный на подготовку к достижению максимального результата
г) это процесс развития физических качеств

2. Разрешено ли применять фармакологические препараты в спорте:
а) разрешено
б) запрещено
в) разрешено, за исключением допингов
г) разрешено по назначению врача

3. Какой метод наиболее эффективен для развития абсолютной силы:
а) максимальных усилий
б) повторный
в) интервальный
г) равномерный

4. Жим штанги лёжа для тяжёлой атлетики является:
а) соревновательным упражнением
б) специальным упражнением
в) специально-подготовительным упражнением
г) основным упражнением

5. Толчок штанги для гиревого спорта является:
а) специально-подготовительным упражнением
б) общеподготовительным упражнением
в) соревновательным упражнением
г) базовым упражнением

6. Сгибание рук с отягощением для бодибилдинга является:
а) общеподготовительным упражнением
б) специально-подготовительным упражнением
в) соревновательным упражнением
г) основным упражнением

7. Тяга штанги стилем «сумо» для пауэрлифтинга является:
а) общеподготовительным упражнением
б) специально-подготовительным упражнением
в) соревновательным упражнением
г) подводящим упражнением

8. Определение понятия «нагрузка»:
а) мера воздействия тренировочных средств на организм спортсмена
б) объём воздействия тренировочных средств на организм спортсмена
в) интенсивность воздействия тренировочных средств на организм спортсмена
г) степень утомления после тренировки

9. Содержание тренировочной нагрузки, это:

а) объём и интенсивность
б) состав средств, используемых в тренировке
в) количество подъёмов штанги более 70% от максимального
г) общее количество упражнений за тренировку

10. Интенсивность нагрузки, это:
а) качественная мера воздействия средств тренировки
б) количественная мера воздействия средств тренировки
в) качественная мера воздействия объёма нагрузки
г) подъём штанги весом 90-100% от максимального

11. Виды учёта спортивной тренировки:
а) оперативный, текущий, этапный
б) оперативный, текущий, перспективный
в) оперативный, текущий, многолетний
г) ежедневный и недельный

12. Компоненты моделей в спорте:
а) стойкие, промежуточные, изменяющиеся
б) лабильные, промежуточные, подвижные
в) консервативные, подвижные, изменяющиеся
г) описательные и математические

Седьмой семестр
Второй вариант:

1. Цель спортивной тренировки:
а) всестороннее и гармоничное развитие физических качеств
б) достижение максимально возможного уровня подготовленности к соревнованиям
в) максимальное развитие физических качеств для избранного вида спорта
г) техническая и физическая подготовка спортсмена

2. На какие группы делятся физические упражнения для вида спорта:
а) общеподготовительные, спепециально-подготовительные, соревновательные
б) средства общей и специальной подготовки
в) специальные, подготовительные, соревновательные
г) подготовительные и соревновательные

3. Какой метод наиболее эффективен для развития силовой выносливости:
а) повторный
б) интервальный
в) переменный
г) равномерный

4. Рывок штанги для гиревого спорта является:
а) соревновательным упражнением
б) специальным упражнением
в) специально-подготовительным упражнением
г) общеподготовительным

5. Приседания со штангой для бодибилдинга являются:
а) соревновательным упражнением
б) специально-подготовительным упражнением
в) общеподготовительным упражнением
г) базовым упражнением

6. Подъём штанги на грудь для тяжелой атлетики является:

а) общеподготовительным упражнением
б) специально-подготовительным упражнением
в) соревновательным упражнением
г) подводящим упражнением

7. Демонстрация «Бицепс сбоку» для бодибилдинга является:
а) общеподготовительным упражнением
б) специально-подготовительным упражнением
в) соревновательным упражнением
г) базовым упражнением

8. Внутренняя сторона нагрузки, это:
а) изменения, происходящие в технике движений
б) изменения, происходящие в организме спортсмена
в) изменения, происходящие в физической подготовке спортсмена
г) объём и интенсивность нагрузки

9. Тренирующий потенциал нагрузки, это:
а) степень воздействия нагрузки на состояние спортсмена
б) выполнение нагрузки в зоне субмаксимальной и максимальной мощности
в) выполнение нагрузки в зоне максимальной мощности
г) выполнение нагрузки в зоне средней мощности

10. Виды планирования спортивной тренировки:
а) оперативное, текущее, этапное
б) оперативное, текущее, перспективное
в) оперативное, текущее, многолетнее
г) ежедневное и месячное

11. Текущий контроль применяется для оценки спортивной тренировки:
а) в микроцикле
б) в мезоцикле
в) в макроцикле
г) в годичном цикле

12.Стадии отбора в спорте:
а) промежуточная, предварительная, заключительная
б) предварительная, промежуточная, заключительная
в) предварительная и заключительная
г) предварительная и основная

Восьмой семестр
Первый вариант:

1. Соотношение общей физической и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней подготовки в атлетических видах спорта:
а) распределяется поровну 50% на 50% на различных этапах многолетней подготовки
б) возрастает удельный вес специальной физической подготовки на различных этапах многолетней подготовки
в) снижается удельный вес специальной физической подготовки на различных этапах многолетней подготовки
г) преобладает удельный вес специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

2. Методика специальной физической подготовки в тяжёлой атлетике: тренировочный этап
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

3. Методика специальной физической подготовки в пауэрлифтинге: этап начальной подготовки
а преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

4. Методика специальной физической подготовки в пауэрлифтинге: тренировочный этап
а преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

5. Методика специальной физической подготовки в гиревом спорте: этап начальной подготорвки
а преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

6. Методика специальной физической подготовки в бодибилдинге: этап начальной подготовки.
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

7. Методика специальной физической подготовки в бодибилдинге: тренировочный этап
а преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

8. Методика технической подготовки в тяжёлой атлетике: тренировочный этап
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительных упражнений
в) преобладает изучение соревновательных и специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

9. Методика технической подготовки в пауэрлифтинге: тренировочный этап
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

10. Методика технической подготовки в гиревом спорте: тренировочный этап
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

11. Методика технической подготовки в пауэрлифтинге: тренировочный этап
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

12. Методика технической подготовки в бодибилдинге: этап начальной подготовки
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

Восьмой семестр
Второй вариант:

1. Методика специальной физической подготовки в тяжёлой атлетике: этап начальной подготовки
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

2. Методика специальной физической подготовки в тяжёлой атлетике: этап совершенствования спортивного мастерства
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

3. Методика специальной физической подготовки в пауэрлифтинге: этап начальной подготовки
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

4. Методика специальной физической подготовки в гиревом спорте: этап начальной подготовки
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

5. Методика специальной физической подготовки в гиревом спорте: этап совершенствования спортивного мастерства
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки

б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

6. Методика специальной физической подготовки в бодибилдинге: этап совершенствования спортивного мастерства
а) преобладает удельный вес общей физической подготовки
б) преобладает удельный вес специальной физической подготовки
в) преобладает удельный вес технической подготовки
г) преобладает удельный вес тактической подготовки

7. Методика технической подготовки в тяжёлой атлетике: этап начальной подготовки
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

8. Методика технической подготовки в пауэрлифтинге: новички и спортсмены массовых разрядов.
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение соревновательных и специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

9. Методика технической подготовки в тяжёлой атлетике: кандидаты в мастера спорта и мастера спорта.
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

10. Методика технической подготовки в гиревом спорте: новички.
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

11. Методика технической подготовки в бодибилдинге: кандидаты в мастера спорта и мастера спорта.
а) преобладает изучение соревновательных упражнений
б) преобладает изучение общеподготовительеых упражнений
в) преобладает изучение специально-подготовительных упражнений
г) сохранятся равное процентное соотношение между соревновательными и общеподготовительными упражнениями

12. Главным видом подготовки в атлетизме является:
а) тактическая подготовка
б) физическая подготовка
в) техническая подготовка
г) психологическая подготовка

Девятый семестр
Первый вариант:

1. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в ударном микроцикле (тяжёлая атлетика):
а) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) повышение интенсивности, повышение объёма нагрузки
в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

2. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в ударном микроцикле (гиревой спорт):
а) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
в) повышение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

3. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в подводящем микроцикле (пауэрлифтинг):
а) повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) снижение объёма и интенсивности нагрузки
в) восстановление после объёмных нагрузок
г) подведение к предстоящим соревнованиям

4. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в подводящем микроцикле (гиревой спорт):
а) повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) ***подведение к предстоящим соревнованиям***
в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
г) восстановление после объёмных нагрузок

5. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в соревновательном микроцикле (тяжёлая атлетика):
а) повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) подведение к предстоящим соревнованиям
в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
г) достижение максимального результата

6. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в соревновательном микроцикле (бодибилдинг и фитнес):
а) повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) достижение максимального результата
в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
г) подведение к предстоящим соревнованиям

7**. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в атлетических видах спорта во втягивающем мезоцикле:**
а) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) повышение интенсивности, повышение объёма нагрузки
в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) постепенное повышение объёма и интенсивности нагрузки

8. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в базовом общеподготовительном мезоцикле (бодибилдинг и фитнес):
а) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) повышение объёма и при невысокой интенсивности нагрузки
в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

9. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в предсоревновательном мезоцикле (тяжёлая атлетика):
а) постепенное повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

10. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в предсоревновательном мезоцикле (гиревой спорт):
а) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) постепенное повышение объёма и интенсивности нагрузки
в) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
г) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки

11. Перечислите стадии многолетней спортивной тренировки в атлетических видах спорта:
а) базовой подготовки, максимальной реализации спортивных возможностей, спортивного долголетия
б) базовой подготовки и максимальной реализации спортивных возможностей
в) максимальной реализации спортивных возможностей и спортивного долголетия
г) начальной специализации, максимальной реализации спортивных возможностей, спортивного долголетия

12. Перечислите этапы подготовки в стадии базовой подготовки в атлетических видах спорта:
а) этап отбора и этап предварительной подготовки
б) этап предварительной подготовки и этап начальной специализации
в) этап отбора и этап предварительной подготовки
г) этап начальной специализации и этап высших достижений

Девятый семестр
Второй вариант:

1. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в ударном микроцикле (пауэрлифтинг):
а) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
в) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, повышение объёма нагрузки

2**. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в ударном микроцикле (бодибилдинг и фитнес):**
а) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) повышение интенсивности, повышение объёма нагрузки

в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

3. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в подводящем микроцикле (тяжёлая атлетика):
а) подведение к предстоящим соревнованиям
б) повышение объёма и интенсивности нагрузки
в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
г) восстановление после объёмных нагрузок

4. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в подводящем микроцикле (бодибилдинг и фитнес):
а) повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) ***подведение к предстоящим соревнованиям***
в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
г) восстановление после объёмных нагрузок

5. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в соревновательном микроцикле (гиревой спорт):
а) повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) подведение к предстоящим соревнованиям
в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
г) достижение максимального результата

6. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в соревновательном микроцикле (пауэрлифтинг):
а) повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) достижение максимального результата
в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
г) подведение к предстоящим соревнованиям

7. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в базовом общеподготовительном мезоцикле (тяжёлая атлетика):
а) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) повышение объёма и при невысокой интенсивности нагрузки
в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

8. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации во втягивающем мезоцикле (гиревой спорт):
а) постепенное повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

9. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в предсоревновательном мезоцикле (бодибилдинг и фитнес):
а) постепенное повышение объёма и интенсивности нагрузки
б) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки
г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

10. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в предсоревновательном мезоцикле (пауэрлифтинг):
а) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки
б) постепенное повышение объёма и интенсивности нагрузки
в) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки
г) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки

11. На каком этапе осуществляется выбор вида спорта?
а) спортивно-оздоровительный этап
б) этап начальной подготовки
в) тренировочный этап
г) этап совершенствования спортивного мастерства

12. На каком этапе достигается максимальный уровень спортивного мастерства?
а) спортивно-оздоровительный этап
б) этап начальной подготовки
в) тренировочный этап
г) этап высшего спортивного мастерства

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

3 курс 6 семестр
1. Система отбора и спортивной ориентации в отечественном спорте.
2. Эволюция представлений об отборе и спортивной ориентации.
3. Отбор для занятий тяжёлой атлетикой.
4. Отбор в сборные команды различного уровня по тяжёлой атлетике.
5. Отбор для занятий пауэрлифтингом.
6. Отбор в сборные команды различного уровня по пауэрлифтингу.
7. Отбор для занятий гиревым спортом.
8. Отбор в сборные команды различного уровня по гиревому спорту.
9. Отбор для занятий бодибилдингом.
10. Отбор в сборные команды различного уровня по бодибилдингу.
11. Методическое обеспечение индивидуального урока и индивидуализация средств и методов тренировки в тяжёлой атлетике.
12. Методическое обеспечение индивидуального урока и индивидуализация средств и методов тренировки в пауэрлифтинге.
13. Методическое обеспечение индивидуального урока и индивидуализация средств и методов тренировки в гиревом спорте.
14. Методическое обеспечение индивидуального урока и индивидуализация средств и методов тренировки в бодибилдинге.

4 курс 7 семестр
1. Методика тестирования силовых качеств в тяжёлой атлетике.
2. Методика тестирования скоростных качеств в тяжёлой атлетике.
3. Методика тестирования ловкости в тяжёлой атлетике.

4. Методика тестирования выносливости в тяжёлой атлетике.
5. Методика тестирования гибкости в тяжёлой атлетике.
6. Методика тестирования силовых качеств в пауэрлифтинге.
7. Методика тестирования скоростных качеств в пауэрлифтинге.
8. Методика тестирования ловкости в пауэрлифтинге.
9. Методика тестирования выносливости в пауэрлифтинге.
10. Методика тестирования гибкости в пауэрлифтинге.
11. Методика тестирования силовых качеств в гиревом спорте.
12. Методика тестирования скоростных качеств в гиревом спорте..
13. Методика тестирования ловкости в гиревом спорте.
14. Методика тестирования выносливости в гиревом спорте.
15. Методика тестирования гибкости в гиревом спорте.

4 курс 8 семестр

1. Содержание и структура микроциклов в тяжёлой атлетике.
2. Содержание и структура микроциклов в пауэрлифтинге.
3. Содержание и структура микроциклов в гиревом спорте.
4. Содержание и структура микроциклов в бодибилдинге.
5. Содержание и структура мезоциклов в тяжёлой атлетике.
6. Содержание и структура мезоциклов в пауэрлифтинге.
7. Содержание и структура мезоциклов в гиревом спорте.
8. Содержание и структура мезоциклов в бодибилдинге.

5 курс 9 семестр

1. Содержание и структура макроциклов в тяжёлой атлетике.
2. Содержание и структура макроциклов в пауэрлифтинге.
3. Содержание и структура макроциклов в гиревом спорте.
4. Содержание и структура макроциклов в бодибилдинге.
5. Содержание и структура программ подготовки на этапе начальной подготовки в тяжёлой атлетике.
6. Содержание и структура программ подготовки на этапе начальной подготовки в пауэрлифтинге.
7. Содержание и структура программ подготовки на этапе начальной подготовки в гиревом спорте.
8. Содержание и структура программ подготовки на этапе начальной подготовки в бодибилдинге.
9. Содержание и структура программ подготовки на тренировочном этапе в тяжёлой атлетике.
10. Содержание и структура программ подготовки на тренировочном этапе в пауэрлифтинге.
11. Содержание и структура программ подготовки на тренировочном этапе в гиревом спорте.
12. Содержание и структура программ подготовки на тренировочном этапе в бодибилдинге.
13. Содержание и структура программ подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства в тяжёлой атлетике.
14. Содержание и структура программ подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства в пауэрлифтинге.
15. Содержание и структура программ подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства в гиревом спорте.
16. Содержание и структура программ подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства в бодибилдинге.

Критерии оценки:

Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов. Итоговая сумма баллов складывается за счёт суммирования баллов по двум критериям – доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 10 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 10 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 10 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 10 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11
Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 10 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	13

Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 10 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	14
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет более 10 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	15
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета) - 6 семестр-очно, 6 семестр-заочно

1. Анализ состояния системы отбора и спортивной ориентации в отечественном спорте.
2. Эволюция представлений об отборе и спортивной ориентации.
3. Система отбора для занятий тяжёлой атлетикой.
4. Система отбора для занятий пауэрлифтингом.
5. Система отбора для занятий гиревым спортом.
6. Система отбора для занятий бодибилдингом.
7. Отбор в сборные команды по тяжёлой атлетике.
8. Отбор в сборные команды по пауэрлифтингу.
9. Отбор в сборные команды по гиревому спорту.
10. Отбор в сборные команды по бодибилдингу.
11. Различия в понятиях «отбор» и «спортивная ориентация».
12. Методика тестирования силовых качеств в тяжёлой атлетике.
13. Методика тестирования скоростных качеств в тяжёлой атлетике.
14. Методика тестирования ловкости в тяжёлой атлетике.
15. Методика тестирования выносливости в тяжёлой атлетике.
16. Методика тестирования гибкости в тяжёлой атлетике.
17. Методика тестирования силовых качеств в пауэрлифтинге.
18. Методика тестирования скоростных качеств в пауэрлифтинге.
19. Методика тестирования ловкости в пауэрлифтинге.
20. Методика тестирования выносливости в пауэрлифтинге.
21. Методика тестирования гибкости в пауэрлифтинге.
22. Методика тестирования силовых качеств в гиревом спорте.
23. Методика тестирования скоростных качеств в гиревом спорте..
24. Методика тестирования ловкости в гиревом спорте.
25. Методика тестирования выносливости в гиревом спорте.
26. Методика тестирования гибкости в гиревом спорте.
27. Методика проведения индивидуального урока тяжёлой атлетике.
28. Методика проведения индивидуального урока пауэрлифтинге.
29. Методика проведения индивидуального урока гиревом спорте.
30. Методика проведения индивидуального урока бодибилдинге.
31. Индивидуализация средств и методов тренировки в атлетизме.
32. Особенности совершенствования двигательных качеств тяжелоатлетов различного возраста.
33. Особенности совершенствования двигательных качеств пауэрлифтеров различного возраста.
34. Особенности совершенствования двигательных качеств гиревиков различного возраста.
35. Особенности совершенствования двигательных качеств бодибилдеров различного возраста.
36. Взаимосвязь физических качеств у тяжелоатлетов.
37. Взаимосвязь физических качеств у пауэрлифтеров.
38. Взаимосвязь физических качеств у гиревиков.
39. Взаимосвязь физических качеств у бодибилдеров.
40. Содержание технической подготовки в тяжёлой атлетике.
41. Содержание технической подготовки в пауэрлифтинге.
42. Содержание технической подготовки в гиревом спорте.
43. Содержание технической подготовки в бодибилдинге.
44. Содержание тактической подготовки в тяжёлой атлетике.
45. Содержание тактической подготовки в пауэрлифтинге.
46. Содержание тактической подготовки в гиревом спорте.
47. Содержание тактической подготовки в бодибилдинге.
48. Методика использования тренажёров в тренировках по тяжёлой атлетике.
49. Методика использования тренажёров в тренировках по пауэрлифтинге.
50. Методика использования тренажёров в тренировках по гиревому спорту.

51. Методика использования тренажёров в тренировках по бодибилдингу.
52. Меры безопасности при проведении занятий по тяжёлой атлетике.
53. Меры безопасности при проведении занятий по пауэрлифтингу.
54. Меры безопасности при проведении занятий по гиревому спорту.
55. Меры безопасности при проведении занятий по бодибилдингу.
56. Правила соревнований по тяжёлой атлетике.
57. Правила соревнований по пауэрлифтингу.
58. Правила соревнований по гиревому спорту.
59. Правила соревнований по бодибилдингу.
60. Судейство соревнований по тяжёлой атлетике.
61. Судейство соревнований по пауэрлифтингу.
62. Судейство соревнований по гиревому спорту.
63. Судейство соревнований по бодибилдингу.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета) - 7 семестр-заочно

1. Определение понятия тактическая подготовка.
2. Виды тактики.
3. Особенности тактической подготовки в тяжёлой атлетике (рывок).
4. Особенности тактической подготовки в тяжёлой атлетике (толчок).
5. Особенности тактической подготовки в пауэрлифтинге (присед).
6. Особенности тактической подготовки в пауэрлифтинге (жим лёжа).
7. Особенности тактической подготовки в пауэрлифтинге (тяга).
8. Особенности тактической подготовки в гиревом спорте (классическое двоеборье).
9. Особенности тактической подготовки в гиревом спорте (толчок).
10. Особенности тактической подготовки в гиревом спорте (рывок).
11. Особенности тактической подготовки в гиревом спорте (толчок по длинному циклу).
12. Особенности тактической подготовки в гиревом спорте (рывок, женщины).
13. Особенности тактической подготовки в бодибилдлинге (обязательное позирование)
14. Особенности тактической подготовки в бодибилдлинге (двойной бицепс спереди).
15. Особенности тактической подготовки в бодибилдлинге (широчайшие мышцы спины спереди)
16. Особенности тактической подготовки в бодибилдлинге (бицепс сбоку).
17. Особенности тактической подготовки в бодибилдлинге (двойной бицепс сзади).
18. Особенности тактической подготовки в бодибилдлинге (широчайшие мышцы спины сзади).
19. Особенности тактической подготовки в бодибилдлинге (трицепс сбоку).
20. Особенности тактической подготовки в бодибилдлинге (пресс-бедро).
21. Особенности произвольной программы в бодибилдлинге

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета) - 7 семестр-очно, 8 - заочно

1. Ведущие физические качества в тяжёлой атлетике.
2. Ведущие физические качества в пауэрлифтинге.
3. Ведущие физические качества в гиревом спорте.
4. Ведущие физические качества в бодибилдинге.
5. Методика развития ведущих физических качеств в тяжёлой атлетике.
6. Методика развития ведущих физических качеств в пауэрлифтинге.
7. Методика развития ведущих физических качеств в гиревом спорте.
8. Методика развития ведущих физических качеств в бодибилдинге.
9. Особенности развития физических качеств у тяжелоатлетов различного возраста.
10. Особенности развития физических качеств у пауэрлифтеров различного возраста.
11. Особенности развития физических качеств у гиревиков различного возраста.
12. Особенности развития физических качеств у бодибилдеров различного возраста.
13. Методика тестирование общей физической подготовленности тяжелоатлетов.
14. Методика тестирование общей физической подготовленности пауэрлифтеров.
15. Методика тестирование общей физической подготовленности гиревиков.

16. Методика тестирование общей физической подготовленности бодибилдеров.
17. Методика тестирование специальной физической подготовленности тяжелоатлетов.
18. Методика тестирование специальной физической подготовленности пауэрлифтеров.
19. Методика тестирование специальной физической подготовленности гиревиков.
20. Методика тестирование специальной физической подготовленности бодибилдеров.
21. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовок в тяжёлой атлетике.
22. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовок в пауэрлифтинге.
23. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовок в гиревом спорте.
24. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовок в бодибилдинге.
25. Методика оценки соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике (рывок штанги).
26. Методика оценки соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике (толчок штанги).
27. Методика оценки специально- подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике (рывок штанги, первый период - старт).
28. Методика оценки специально- подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике (рывок штанги, второй период - тяга).
29. Методика оценки специально- подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике (рывок штанги, третий период - подрыв).
30. Методика оценки специально- подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике (рывок штанги, четвёртый период - уход).
31. Методика оценки специально- подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике (рывок штанги, пятый период - вставание).
32. Методика оценки специально- подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике (толчок штанги, первый период - старт).
33. Методика оценки специально- подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике (толчок штанги, второй период - тяга).
34. Методика оценки специально- подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике (толчок штанги, третий период - подрыв).
35. Методика оценки специально- подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике (толчок штанги, четвёртый период - подсед).
36. Методика оценки специально- подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике (толчок штанги, пятый период - вставание).
37. Методика оценки специально- подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике (толчок штанги, шестой период - выталкивание).
38. Методика оценки специально- подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике (толчок штанги, седьмой период - уход).
39. Методика оценки специально- подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике (толчок штанги, восьмой период - фиксация).
40. Методика оценки соревновательных упражнений в пауэрлифтинге (присед).
41. Методика оценки соревновательных упражнений в пауэрлифтинге (жим лёжа).
42. Методика оценки соревновательных упражнений в пауэрлифтинге (тяга).
43. Методика оценки специально-подготовительных упражнений в пауэрлифтинге (присед).
44. Методика оценки специально-подготовительных упражнений упражнений в пауэрлифтинге (жим лёжа).
45. Методика оценки специально-подготовительных упражнений упражнений в пауэрлифтинге (тяга).
46. Методика оценки соревновательных упражнений в гиревом спорте (толчок гирь).
47. Методика оценки соревновательных упражнений в гиревом спорте (рывок гири).
48. Методика оценки специально-подготовительных упражнений в гиревом спорте (толчок гирь).
49. Методика оценки специально-подготовительных в гиревом спорте (рывок гири).
50. Методика оценки соревновательных упражнений в гиревом спорте (толчок гирь по длинному циклу).
51. Методика оценки специально-подготовительных упражнений в гиревом спорте (толчок гирь по длинному циклу).
52. Методика оценки соревновательных упражнений в бодибилдинге (двойной бицепс спереди).

53. Методика оценки соревновательных упражнений в бодибилдинге (широчайшие мышцы спины спереди)
54. Методика оценки соревновательных упражнений в бодибилдинге (бицепс сбоку).
55. Методика оценки соревновательных упражнений в бодибилдинге (двойной бицепс сзади).
56. Методика оценки соревновательных упражнений в бодибилдинге (широчайшие мышцы спины сзади).
57. Методика оценки соревновательных упражнений в бодибилдинге (трицепс сбоку).
58. Методика оценки соревновательных упражнений в бодибилдинге (пресс-бедро).
59. Методика оценки специально-подготовительных упражнений в бодибилдинге (двойной бицепс спереди).
60. Методика оценки специально-подготовительных упражнений упражнений в бодибилдинге (широчайшие мышцы спины спереди)
61. Методика оценки специально-подготовительных упражнений упражнений в бодибилдинге (бицепс сбоку).
62. Методика оценки специально-подготовительных упражнений х упражнений в бодибилдинге (двойной бицепс сзади).
63. Методика оценки специально-подготовительных упражнений упражнений в бодибилдинге (широчайшие мышцы спины сзади).
64. Методика оценки специально-подготовительных упражнений упражнений в бодибилдинге (трицепс сбоку).
65. Методика оценки специально-подготовительных упражнений упражнений в бодибилдинге (пресс-бедро).

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета) – 8 – очно, 9 – заочно

1. Микроструктура тренировочного процесса (определение понятия, структура, факторы влияющие на формирование микроцикла).
2. Характеристика общеподготовительного микроцикла.
3. Характеристика специально-подготовительного микроцикла.
4. Характеристика ударного микроцикла.
5. Характеристика подводящего микроцикла.
6. Характеристика соревновательного микроцикла.
7. Характеристика восстановительного микроцикла.
8. Содержание общеподготовительного микроцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
9. Содержание специально-подготовительного микроцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
10. Содержание ударного микроцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
11. Содержание подводящего микроцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
12. Содержание соревновательного микроцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
13. Содержание восстановительного микроцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
14. Содержание общеподготовительного микроцикла на тренировочном этапе в ИВС.
15. Содержание специально-подготовительного микроцикла на тренировочном этапе в ИВС.
16. Содержание ударного микроцикла на тренировочном этапе в ИВС.
17. Содержание подводящего микроцикла на тренировочном этапе в ИВС.
18. Содержание соревновательного на тренировочном этапе в ИВС.
19. Содержание восстановительного на тренировочном этапе в ИВС.
20. Содержание общеподготовительного микроцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
21. Содержание специально-подготовительного микроцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
22. Содержание ударного микроцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
23. Содержание подводящего микроцикла на тренировочном этапе в ИВС.
24. Содержание соревновательного на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.

25. Содержание восстановительного на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
26. Мезоструктура тренировочного процесса (определение понятия, структура, факторы влияющие на формирование мезоциклов).
27. Характеристика втягивающего мезоцикла.
28. Характеристика базового общеподготовительного мезоцикла.
29. Характеристика базового специально-подготовительного мезоцикла.
30. Характеристика развивающего мезоцикла.
31. Характеристика базового стабилизирующего мезоцикла.
32. Характеристика контрольно-подготовительного мезоцикла.
33. Характеристика шлифовочного мезоцикла.
34. Характеристика предсоревновательного мезоцикла.
35. Характеристика соревновательного мезоцикла.
36. Характеристика восстановительного мезоцикла.
37. Содержание втягивающего мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
38. Содержание втягивающего мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
39. Содержание втягивающего мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
40. Содержание базового общеподготовительного мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
41. Содержание базового общеподготовительного мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
42. Содержание базового специально-подготовительного мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
43. Содержание развивающего мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
44. Содержание развивающего мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
45. Содержание развивающего мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
46. Содержание базового стабилизирующего мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
47. Содержание базового стабилизирующего мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
48. Содержание базового стабилизирующего мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
49. Содержание контрольно-подготовительного мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
50. Содержание контрольно-подготовительного мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
51. Содержание контрольно-подготовительного мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
52. Содержание шлифовочного мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
53. Содержание шлифовочного мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
54. Содержание шлифовочного мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
55. Содержание предсоревновательного мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
56. Содержание предсоревновательного мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
57. Содержание предсоревновательного мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
58. Содержание соревновательного мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
59. Содержание соревновательного мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
60. Содержание соревновательного мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
61. Содержание восстановительного мезоцикла на этапе начальной подготовки в ИВС.
62. Содержание восстановительного мезоцикла на тренировочном этапе в ИВС.
63. Содержание восстановительного мезоцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (АТЛЕТИЗМ)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 7-10 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 10 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 10-15 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень

аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 15 баллов.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания

Рабочая программа дисциплины (модуля)
ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Евдокимова В.О., старший преподаватель

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить

	техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного	структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или

	освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		**-**						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:											
Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов.	Подготовка и проведение учебно - тренировочных сборов в зависимости от поставленных целей и задач. Содержание учебно – тренировочного сбора. Факторы, повышающие эффективность учебно – тренировочных сборов. Контрольные тренировки. Меры предупреждения травм и несчастных случаев.Подведение итогов сбора.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и
2.	Основы теории и методики шорт – трека	История зарождения и развития шорт-трека в мире и в России. Основы техники скоростного бега на коньках на короткой дорожке. Методика обучения техники бега на коньках в шорт-треке. Правила соревнований по шорт – треку. Особенности техники бега на короткой дорожке. Особенности тактики бега на короткой дорожке. Требования к подготовке конькобежцев – шорт-трековиков. Анализ выступления шорт-	

		трековиков в прошедшем сезоне.	проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
3.	Организация массовых мест занятий конькобежным спортом.	Виды катков и их устройство. Заливка и содержание льда. Механизмы для обработки льда. Заливка и обработка льда в различных погодных условиях. Разметка катка. Уход за инвентарём и его хранение.	
4.	Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры.	Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры. Особенности и методика проведения массовой физкультурно-оздоровительной работы среди взрослого населения Методические особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами среднего и старшего возраста.	
5	Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе	Форма уроков по конькобежному спорту в школе. Содержание уроков по конькобежному спорту в школе. Организация и методика проведения уроков по конькобежному спорту в школе.	
6.	Организация массовых форм работы по	Проведение занятий с учётом пола, возраста, подготовленности занимающихся. Особенности	

	конькобежному спорту.	подготовки нестандартного размера катка в школах, дворах и т.д. Обучение катанию на коньках детей и взрослых.	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
7.	Основы педагогического мастерства.	Структурные компоненты педагогической деятельности тренера по КС. Педагогические способности тренера. Педагогическая техника тренера по КС.	
8.	Экспериментально – исследовательская работа студента	Организация и проведение экспериментально-исследовательской работы студентами. Требования, предъявляемые к оформлению квалификационной работы. Подготовка квалификационной работы к защите.	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

Очная форма обучения 3 курс 6 семестр

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1.	Семинарское занятие № 1.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Тренировочные сборы, как форма организации тренировочного процесса.	2
1.	Семинарское занятие № 2. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Длительность тренировочных сборов, условия их проведения. Организация наиболее благоприятных условий для проведения тренировок, подготовки к соревнованиям, контроля уровня подготовленности конькобежцев.	2
1.	Семинарское занятие №3. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Два этапа в организации сборов. Перспективное планирование	2

	сборов в годичном цикле.	
1.	Семинарское занятие №4. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Сборы, проводимые во второй половине подготовительного периода	
1.	Семинарское занятие №5.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Продолжительность сборов, даты и места проведения, количественный и возрастной состав участников, тренерский состав и обслуживающий персонал.	2
1.	Семинарское занятие №6. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Сборы по ОФП, по разучиванию и совершенствованию техники выполнения специальных упражнений, по специальной подготовке, отборочные сборы, соревновательные, оздоровительные и восстановительные сборы.	2
1.	Семинарское занятие №7. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Отборочные сборы. Сборы соревновательного периода. Восстановительные и оздоровительные сборы.	2
1.	Семинарское занятие №8. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Определение времени и места проведения тренировочного сбора.	2
1.	Семинарское занятие №9-10. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Составление учебного плана сбора и в дальнейшем приказа о проведении сбора, сметы расходов, приема, размещения и списков участников, питания участников, плана тренировочных занятий, распорядка дня на сборе.	4
1.	Семинарское занятие №11. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Меры предупреждения травм и несчастных случаев	2
1.	Семинарское занятие №12.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Составление сметы расходов на проведение тренировочного сбора	2
1.	Семинарское занятие №13. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Знакомство с документацией проведенных ранее тренировочных сборов.	2
1.	Семинарское занятие №14. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Беседы с тренерами города по вопросу организации и проведения тренировочных сборов.	2
1.	Семинарское занятие №15. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Цели и задачи контрольных тренировок в условиях тренировочных сборов.	2
1.	Семинарское занятие №16. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Разработка конспекта тренировочного занятия для контрольной тренировки.	2
1.	Семинарское занятие №17. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Оформление конспекта тренировочного занятия, проведение контрольной тренировки	2
1.	Семинарское занятие №18. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Конспект тренировочного занятия с учетом всех требований техники безопасности.	2
1.	Семинарское занятие №19. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Анализ итогов сборов, с целью выявления недочетов.	2
1.	Семинарское занятие №20. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Вопросы: 1. Тренировочные сборы, как форма организации тренировочного процесса. 2. Длительность тренировочных сборов, условия их проведения. 3. Состав сборных команд. 4. Разновидности тренировочных сборов, их цели и задачи. 5. Выбор времени и места для проведения тренировочных сборов. 6.Основные документы для организации и проведения тренировочных сборов.	2

1.	Семинарское занятие №21.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Воспитательная работа в период сборов. Необходимость и важность воспитательной работы. Непрерывность в обеспечении воспитательной работы.	2
1.	Семинарское занятие №22.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Актуальность и значимость воспитательной работы со спортсменами в коллективе в условиях сбора. Необходимость непрерывности в обеспечении воспитательной работы.	2
1.	Семинарское занятие №23.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Составление плана воспитательных мероприятий. Взаимоотношения между руководством, тренерами и участниками сбора.	2
1.	Семинарское занятие №24. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». Разработка плана воспитательных и культурно массовых мероприятий. Требования к поведению и внешнему виду спортсменов.	2
1.	Семинарское занятие №25.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов». 1. Необходимость и важность воспитательной работы. 2. Непрерывность в обеспечении воспитательной работы. 3. План воспитательных мероприятий. 4. Взаимоотношения между руководством, тренерами и участниками сбора.	2
2.	Семинарское занятие №26.«Основы теории и методики шорт – трека». История первых соревнований по шорт-треку. Шорт-трек на Чемпионатах Мира и Европы.	2
2.	Семинарское занятие №27. Основы теории и методики шорт – трека. История первых соревнований по шорт-треку.	2
2.	Семинарское занятие №28.«Основы теории и методики шорт – трека». Признание шорт-трека в качестве официального самостоятельного вида спорта. Проведение первых Чемпионатов Мира и Европы по шорт-треку.	2
2.	Семинарское занятие №29.«Основы теории и методики шорт – трека». Возникновение шорт-трека в нашей стране. Перспектива развития шорт-трека в России. Основное направление в методике подготовки шорт-трековиков высокой квалификации в России.	2
2.	Семинарское занятие №30. «Основы теории и методики шорт – трека». Выдающиеся спортсмены мира. Анализ соревновательной деятельности зарубежных шорт-трековиков.	2
2.	Семинарское занятие №31. «Основы теории и методики шорт – трека». Виды и характер соревнований. Возрастные группы участников. Дистанции и программа соревнований. Порядок проведения соревнований.	2
2.	Семинарское занятие №32«Основы теории и методики шорт – трека». Различные виды соревнований. Дистанции, в которых участвуют спортсмены различных возрастных групп. Двух и трехдневная программа соревнований. Порядок проведения соревнований на отдельные дистанции многоборья.	2
2.	Семинарское занятие №33. «Основы теории и методики шорт – трека». Состав судейской коллегии: рефери, ассистенты рефери, стартер и его помощник, секретарь и его помощники, старший судья на финише и его бригада, старший хронометрист и хронометристы, судья-счетчик кругов, судья-регистратор кругов, судья-информатор, судья по награждению, стюарды дорожек, судьи на льду. Обязанности судейской коллегии.	2
2.	Семинарское занятие №34-35. «Основы теории и методики шорт – трека». Заявки. Составление забегов первого квалификационного круга. Составление забегов последующих квалификационных кругов. Протокол результатов и промежуточная классификация. Очки и итоговая финальная классификация. Определение победителя. Антидопинговый контроль и медицинское обеспечение соревнований.	4

2.	Семинарское занятие №36. «Основы теории и методики шорт – трека». Правила прохождения дистанции 500 метров. Правила прохождения дистанции 1000 метров. Правила прохождения дистанции 1500 метров. Правила прохождения дистанции 3000 метров. Правила прохождения эстафеты. Нарушения и применяемые санкции. Процедура старта.	2
2.	Семинарское занятие №37. «Основы теории и методики шорт – трека». Особенности структуры многолетней подготовки шорт-трековиков. Этапы многолетней подготовки. Спортивная форма и цикличность подготовки.	2
2.	Семинарское занятие №30. «Основы теории и методики шорт – трека». Характеристика этапа предварительной подготовки и начальной специализации. Характеристика этапа углублённого совершенствования. Характеристика этапа высших достижений. Характеристика фаз сохранения достижений и поддержания общей тренированности.	2
2.	Семинарское занятие 31. «Основы теории и методики шорт – трека». Типы и структура мезоциклов. Структура годичных и многолетних циклов. Характеристика построения тренировочных циклов (мезоциклов) в шорт-треке.	2
2.	Семинарское занятие №32. «Основы теории и методики шорт – трека». Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов) в шорт-треке. Структура и типы микроциклов.	2
2.	Семинарское занятие №33. «Основы теории и методики шорт – трека». Содержание годичной структуры у шорт-трековиков на этапе предварительной подготовки; цели и задачи, средства и методы тренировки. Содержание годичной структуры у шорт-трековиков на этапе начальной специализации; цели и задачи, средства и методы тренировки.	2
2.	Семинарское занятие №34. «Основы теории и методики шорт – трека». Содержание годичной структуры у шорт-трековиков на этапе углублённого совершенствования; цели и задачи, средства и методы тренировки Содержание годичной структуры у шорт-трековиков высокой квалификации; цели и задачи, средства и методы тренировки.	2
2.	Семинарское занятие №35. «Основы теории и методики шорт – трека». Условия развития видов специальной силы у шорт-трековиков; Средства и методы развития специальных силовых способностей; Особенности построения тренировочного процесса, направленного на развитие силовых способностей в круглогодичной подготовке. Тестирование специальных силовых способностей.	2
2.	Семинарское занятие №36. «Основы теории и методики шорт – трека». Средства и методы развития скоростных способностей в шорт-треке; Особенности построения тренировочного процесса, направленного на развитие скоростных способностей; Тестирование скоростных способностей в шорт-треке.	2
2.	Семинарское занятие №37. «Основы теории и методики шорт – трека». Средства и методы развития выносливости в шорт-треке; Особенности построения тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости; Тестирование выносливости в шорт-треке.	2
2.	Семинарское занятие №38«Основы теории и методики шорт – трека». Средства и методы развития координационных способностей и гибкости в шорт-треке. Особенности построения тренировочного процесса, направленного на развитие координационных способностей и гибкости в шорт-треке. Тестирование координационных способностей и гибкости в шорт-треке.	2
2.	Семинарское занятие №39. «Основы теории и методики шорт – трека». Классификация средств, применяемых в тренировочном процессе в шорт-треке.	2
2.	Семинарское занятие №40. «Основы теории и методики шорт – трека». Методы спортивной тренировки в шорт-треке. Характеристика методов	2

	тренировки в подготовке шорт-трековиков. Сочетание средств и методов при решении отдельных задач в тренировочном процессе шорт-трековика.	
2.	Семинарское занятие №41. «Основы теории и методики шорт – трека». Фазы в технике бега по прямой, по повороту и со старта у шорт-трековиков.	2
2.	Семинарское занятие №42. «Основы теории и методики шорт – трека». Имитация основы техники бега на коньках по прямой. Имитация основы техники бега на коньках по повороту. Имитация основы техники бега на коньках со старта.	2
2.	Семинарское занятие №43. «Основы теории и методики шорт – трека». Детали техники бега на коньках и индивидуальные ее особенности у шорт-трековиков.	2
2.	Семинарское занятие №44. «Основы теории и методики шорт – трека». Ошибки техники и возможные пути ее исправления у шорт-трековиков.	2
2.	Семинарское занятие №45. «Основы теории и методики шорт – трека». Последовательность средств обучения бегу на коньках по прямой и методы их применения. Характеристика и назначение специфических упражнений в шорт-треке.	2
2.	Семинарское занятие №46. «Основы теории и методики шорт – трека». Возможные ошибки и причины их возникновения, при обучении технике бега по прямой в шорт-треке.	2
2.	Семинарское занятие №47. «Основы теории и методики шорт – трека». Последовательность средств обучения бегу на коньках по повороту и методы их применения. Характеристика и назначение специфических упражнений в шорт-треке.	2
2.	Семинарское занятие №48. «Основы теории и методики шорт – трека». Возможные ошибки и причины их возникновения, при обучении технике бега по повороту в шорт-треке.	2
2.	Семинарское занятие №49. «Основы теории и методики шорт – трека». Последовательность средств обучения бегу на коньках со старта и методы их применения. Характеристика и назначение специфических упражнений в шорт-треке.	2
2.	Семинарское занятие №50. «Основы теории и методики шорт – трека». Возможные ошибки и причины их возникновения, при обучении технике бега со старта в шорт-треке.	2
2.	Семинарское занятие №51. «Основы теории и методики шорт – трека». Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений вне льда в шорт-треке. Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений на льду.	2
2.	Семинарское занятие №52. «Основы теории и методики шорт – трека». Требования, предъявляемые к инвентарю и экипировке для занятия шорт-треком. Правила поведения на катке при занятиях шорт-треком. Особенности работы тренера на льду при проведении занятий. Технические характеристики ледовой дорожки, при которых безопасно проведение занятия на коньках.	2
2.	Семинарское занятие №53. «Основы теории и методики шорт – трека». Правила проведения соревнований по шорт-треку. Положение о соревнованиях по шорт-треку. Жеребьёвка в первый и второй дни соревнований. Анкета участника. Протоколы соревнований.	2
2.	Семинарское занятие №54. «Основы теории и методики шорт – трека».. Варианты тактического бега шорт-трековиков на отдельных дистанциях. Варианты тактического бега шорт-трековиков в эстафетном беге.	2
2.	Семинарское занятие №55. «Основы теории и методики шорт – трека». Анализ тактики бега шорт-трековиков в зависимости от тактических действий соперников и товарищей по команде. Варианты тактических действий в зависимости от технической и физической подготовленности спортсменов.	2

Очная форма обучения 4 курс 7 семестр

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
3.	Семинарское занятие№1. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом». Катки для массового катания.Выбор места для катка. Устройство катков для массового катания.	2
3.	Семинарское занятие№2. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом». Оборудование катков на естественных водоёмах. Условия оборудования и эксплуатации катков на естественных водоемах. Техника безопасности.	2
3.	Семинарское занятие№3. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».Специализированные катки для занятий конькобежным спортом. Устройство, оборудование катков и эксплуатация катков для занятий конькобежным спортом.	2
3.	Семинарское занятие№4. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».Правила использования заливочной трубы и шабера для подготовки льда. Правила использования заливочного корыта для подготовки льда. Правила использования поливомоечной машины для подготовки льда. Правила использования поливомоечной машины в сочетании с другими агрегатами для подготовки льда.	2
3.	Семинарское занятие№5. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».Правила использования льдоуборочной машиной для подготовки льда. Правила использования ледоструга для подготовки льда. Правила использования шлифовального корыта для подготовки льда.	2
3.	Семинарское занятие№6. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».Расчет и разметка стандартной конькобежной дорожки длиной 400 метров.	2
3.	Семинарское занятие№7. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом». Расчет и разметка стандартной конькобежной дорожки длиной 333,33 метра.	2
3.	Семинарское занятие№8. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».Расчет и разметка конькобежных дорожек нестандартной длины и радиусов поворота (по заданию преподавателя).	2
3.	Семинарское занятие№9. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».Приспособления для разметки конькобежной дорожки. Разметка конькобежной дорожки до заливки катка. Укладка бровки и укладка снежного валика.	2
3.	Семинарское занятие№10. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».Заливка и содержание льда на катках для занятий конькобежным спортом. Способы заливки катка для занятий конькобежным спортом.	2
3.	Семинарское занятие№11. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».Подготовка площадки для заливки катка. Оборудование для заливки катка для занятий конькобежным спортом.	2
3.	Семинарское занятие№12. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».Правила заливки льда различными механизмами.	2
3.	Семинарское занятие№13. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».Процесс заливки и обработки льда в различных погодных условиях: морозная погода, оттепель, туман, изморозь.	2
3.	Семинарское занятие№14. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».Уход за катком во время снегопада. Заливка льда высокого качества.	2
4.	Семинарское занятие№15. «Особенности организации и планирования	2

	учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры». Основная направленность деятельности коллективов ФК по развитию и пропаганде К.С. Основные формы работы оздоровительно-массовой направленности. Организация и проведение учебно-спортивной работы в секции КС.	
4.	Семинарское занятие№16. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры». Направленность деятельности коллективов ФК по развитию и пропаганде КС - учебно-спортивная и оздоровительно-массовая. Цели учебно-спортивной и оздоровительно-массовой направленности. Основные формы работы оздоровительно-массовой направленности. Основные задачи работы секций по конькобежному спорту.	2
4.	Семинарское занятие№17. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры». Урок, как основная форма проведения тренировочных занятий в секции конькобежного спорта.	2
4.	Семинарское занятие№18. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры». Документы планирования и учёта работы секции по КС: учебный план, график расчёта учебных часов, рабочий план и расписание занятий, групповой журнал учёта работы.	2
4.	Семинарское занятие№19. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры». Оздоровительные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения. Спортивно-оздоровительные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения. Соревновательные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.	2
4.	Семинарское занятие№20. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры». Требования к оборудованию мест занятий по КС среди взрослого населения.	2
4.	Семинарское занятие№21. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры». Документация, необходимая для работы физкультурно-оздоровительных групп (расписание занятий; годовой план учебно-тренировочной работы).	2
4.	Семинарское занятие№22. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры». Документация, необходимая для работы физкультурно-оздоровительных групп (поурочные планы – конспекты; журнал учёта посещаемости, пройденного материала, результатов врачебного контроля, проведения соревнований и спортивных мероприятий).	2
4.	Семинарское занятие№23. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры». Главная задача занятий КС с лицами среднего и старшего возраста. Частные задачи занятий КС с лицами среднего и старшего возраста. Индивидуальная форма организации занятий КС с лицами среднего и старшего возраста. Групповая форма организации занятий КС с лицами среднего и старшего возраста.	2
4.	Семинарское занятие№24. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры». Особенности проведения теоретических занятий по КС с лицами среднего и старшего возраста. Особенности врачебного контроля лиц среднего и старшего возраста на занятиях К.С.. Особенности самоконтроля лиц среднего и старшего возраста на занятиях К.С..	2

4.	Семинарское занятие№25. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры». Оформление конспектов уроков и проведение уроков по КС с лицами среднего и старшего возраста.	2
5.	Семинарское занятие№26. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе». Оформление конспектов уроков и проведение уроков по КС с лицами среднего и старшего возраста.	2
5.	Семинарское занятие№27. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе». Теоретические занятия с лицами среднего и старшего возраста.	2
5.	Семинарское занятие№28. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе». Особенности врачебного контроля и самоконтроля лиц среднего и старшего возраста.	2
5.	Семинарское занятие№29. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе».Урочная форма работы со школьниками. Внеурочная форма работы со школьниками. Основная форма работы по конькобежному спорту в школе. Содержание К.С. в школьной программе. Объекты планирования учебной работы по К.С.	2
5.	Семинарское занятие№30. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе». Основные формы работы со школьниками: урочные: урок по конькобежному спорту (К.С.), учебно-тренировочные занятия; внеурочные: организованные групповые, самодеятельные групповые и индивидуальные занятия. Основная форма работы по конькобежному спорту в школе - урок. Признаки урока. Распределение учебного материала по к.с. Объекты планирования учебной работы по к.с.	2
5.	Семинарское занятие№31. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе». Документы планирования. Организация и методика проведения уроков по к.с. в школе. Проверка и оценка знаний и умений учащихся.	2
5.	Семинарское занятие№32. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе». Документы планирования: годовой план-график, поурочные планы на четверть, планы-конспекты на урок.	2
5.	Семинарское занятие№33. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе».Предварительная работа учителя: подготовка материальной базы; предварительная разъяснительная и организационная работа с родителями и учащимися; составление документов планирования; индивидуальная подготовка учителя к проведению уроков.	2
5.	Семинарское занятие№34.«Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе».Методика проведения урока по конькобежному спорту. Определение и регулирование нагрузки.	2
5.	Семинарское занятие№35. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе». Проведение самостоятельных занятий на коньках. Для самостоятельных занятий использование учебных карточек. Планирование заданий на летние каникулы. Своевременная проверка и оценка знаний и умений учащихся.	2
5.	Семинарское занятие№36. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе». Характер технической подготовки в средней школе. Характер теоретической подготовки в средней школе.	2
5.	Семинарское занятие№37. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе». Характер физической подготовки в средней школе. Характер тактической подготовки в средней школе.	2
5.	Семинарское занятие№38. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе». Характер технической подготовки в старшей школе. Характер теоретической подготовки в старшей школе.	2
5.	Семинарское занятие№39. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе». Характер физической подготовки в старшей	2

	школе. Характер тактической подготовки в старшей школе.	
5.	Семинарское занятие№40. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе». Распределение программного материала по К.С. по годам обучения.	2
5.	Семинарское занятие№41. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе». Планирование технической, физической, тактической и теоретической подготовки по классам.	2
5.	Семинарское занятие№42. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе». Составление плана-графика для определенного класса (по заданию преподавателя).	2
5.	Семинарское занятие№43. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе». Особенности методики проведения уроков по К.С. в разных классах. Проведение фрагмента урока по К.С. в выбранном классе по составленному конспекту урока.	2

Очная форма обучения 4 курс 8 семестр

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
6.	Семинарское занятие№1(44). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Особенности проведения занятий К.С. с детьми, подростками, молодежью, людьми среднего и пожилого возраста.	2
6.	Семинарское занятие№2(45). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Особенности проведения занятий К.С. со спортсменами и спортсменками различного возраста, квалификации.	2
6.	Семинарское занятие№3(46). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Особенности задач при занятиях К.С. с детьми, подростками, молодежью, людьми среднего и пожилого возраста.	2
6.	Семинарское занятие№4(47). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Средства спортивной тренировки конькобежцев различного возраста и квалификации.	2
6.	Семинарское занятие№5(48). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Специфические особенности проведения занятий конькобежным спортом с различным контингентом занимающихся. Особенности контроля на этих занятиях.	2
6.	Семинарское занятие№6(49). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Особенности построения занятий с юными конькобежцами различного возраста и квалификации.	2
6.	Семинарское занятие№7(50). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Особенности построения занятий К.С. с людьми различного возраста (молодого, среднего, старшего, пожилого) и уровня подготовленности.	2
6.	Семинарское занятие№8(51). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Особенности проведения занятий К.С. с детьми, подростками, молодежью. Особенности проведения занятий К.С. людьми среднего и пожилого возраста.	2
6.	Семинарское занятие№9(52). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Особенности проведения занятий К.С. со спортсменами разного возраста, квалификации. Особенности проведения занятий К.С. со спортсменками разного возраста, квалификации.	2
6.	Семинарское занятие№10(53). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Средства, методы и последовательность обучения катанию на коньках детей. Средства, методы и последовательностью обучения катанию на коньках взрослых.	2
6.	Семинарское занятие№11(54). «Организация массовых форм работы по	2

	конькобежному спорту». Обучение и совершенствование скоростного бега на коньках детей. Обучение и совершенствование скоростного бега на коньках взрослых.	
6.	Семинарское занятие№12(55). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Методика тренировки в К.С. со спортсменами различного возраста, квалификации.	2
6.	Семинарское занятие№13(56). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Методика тренировки в К.С. со спортсменками различного возраста, квалификации.	2
6.	Семинарское занятие№14(57). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Последовательность и средства тренировки в подготовке спортсменов различного возраста, квалификации.	2
6.	Семинарское занятие№15(58). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Последовательность и средства тренировки в подготовке спортсменок различного возраста, квалификации.	2
6.	Семинарское занятие№16(59). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Организация и проведение занятий со спортсменами и спортсменками различного возраста, квалификации. Специальные упражнения ледовой и внеледовой подготовки конькобежцев.	2
6.	Семинарское занятие№17(60). «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту». Средства, методы и последовательность обучения катанию на коньках детей и взрослых. Проведение занятия по обучению катанию на коньках детей и взрослых.	2
7.	Семинарское занятие№18(61). «Основы педагогического мастерства». Психолого-педагогические компоненты педагогической деятельности тренера по К.С.	2
7.	Семинарское занятие№19(62). «Основы педагогического мастерства». Педагогические способности и задатки.	2
7.	Семинарское занятие№20(63). «Основы педагогического мастерства». Талант и гениальность.	2
7.	Семинарское занятие№21(64). «Структурные компоненты педагогической деятельности тренера по К.С.». Структура педагогической деятельности тренера по К.С. и её психолого-педагогические компоненты (проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный, гностический).	2
7.	Семинарское занятие№22(65). «Основы педагогического мастерства». Предрасположенность к успешному выполнению тренерской деятельности. Общие и специальные способности. Специальные способности: проектировочные способности, конструктивные способности, организаторские способности, коммуникативные способности, гностические способности.	2
7.	Семинарское занятие№23(66). «Основы педагогического мастерства». Компоненты личной педагогической техники тренеров по К.С.	2
7.	Семинарское занятие№24(67). «Основы педагогического мастерства». Стороны педагогических способностей тренеров.	2
7.	Семинарское занятие№25(68). «Основы педагогического мастерства». Анализ педагогического наблюдения на занятиях К.С. Тема наблюдений: «Личная педагогическая техника тренеров по К.С.».	2
7.	Семинарское занятие№26(69). «Основы педагогического мастерства». Проведение занятия по К.С. с акцентом на одном из компонентов педагогической деятельности тренера.	2
7.	Семинарское занятие№27(70). «Основы педагогического мастерства». Проведение занятия по К.С. с акцентом на одном из компонентов	2

	педагогической деятельности тренера.	
7.	Семинарское занятие№28(71). «Основы педагогического мастерства». Проведение занятия по К.С. с акцентом на одном из компонентов педагогической деятельности тренера.	2
7.	Семинарское занятие№29(72). «Основы педагогического мастерства». Проведение занятия по К.С. с акцентом на одном из компонентов педагогической деятельности тренера.	2
8.	Семинарское занятие№30(73).«Экспериментально – исследовательская работа студента». Виды выпускных квалификационных работ.	2
8.	Семинарское занятие№31(74). «Экспериментально – исследовательская работа студента». Структура выпускной квалификационной работы.	2
8.	Семинарское занятие№32(75). «Экспериментально – исследовательская работа студента». Структура выпускной квалификационной работы.	2
8.	Семинарское занятие№33(76). «Экспериментально – исследовательская работа студента». Требования к организации и проведению научно – исследовательской работы в конькобежном спорте.	2
8.	Семинарское занятие№34(77). «Экспериментально – исследовательская работа студента». Методика проведения научных исследований в конькобежном спорте.	2
8.	Семинарское занятие№35(78). «Экспериментально – исследовательская работа студента».Структура исследовательской работы в К.С.	2
8.	Семинарское занятие№36(79). «Экспериментально – исследовательская работа студента». Содержание исследовательской работы в К.С.	2
8.	Семинарское занятие№37(80). «Экспериментально – исследовательская работа студента». Правила оформления рукописи.	2
8.	Семинарское занятие№38(81). «Требования, предъявляемые к оформлению квалификационной работы». Правила оформления рукописи.	2
8.	Семинарское занятие№39(82). «Требования, предъявляемые к оформлению квалификационной работы». Выполнение квалификационной работы в соответствии с требованиями. Оформление отдельных глав ВКР.	2
8.	Семинарское занятие№40(83). «Экспериментально – исследовательская работа студента». Выполнение квалификационной работы в соответствии с требованиями. Оформление отдельных глав ВКР.	2
8.	Семинарское занятие№41(84). «Экспериментально – исследовательская работа студента». Обработка результатов исследования. Проведение обработки результатов исследования.	2
8.	Семинарское занятие№42(85). «Экспериментально – исследовательская работа студента». Анализ экспериментальных данных. Проведение анализа экспериментальных данных.	2
8.	Семинарское занятие№43(86)3. «Экспериментально – исследовательская работа студента». Подбор и подготовка наглядного материала. Подбор и подготовка наглядного материала. Проведение предзащиты ВКР.	2

Заочная форма обучения 3 курс 6 семестр

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1.	Семинарское занятие№1. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов».Тренировочные сборы, как форма организации тренировочного процесса. Длительность тренировочных сборов, условия их проведения. Состав сборных команд.	2
2.	Семинарское занятие№2. Основы теории и методики шорт – трека. Особенности коньков в шорт-треке; требования к костюму и защите. Заточка	2

	коньков. Фазы в технике бега по прямой, по повороту и со старта у шорт-трековиков. Детали техники бега на коньках и индивидуальные ее особенности у шорт-трековиков. Ошибки техники и возможные пути ее исправления у шорт-трековиков.	
2.	Семинарское занятие№3. Основы теории и методики шорт – трека. Особенности структуры многолетней подготовки шорт-трековиков. Этапы многолетней подготовки. Спортивная форма и цикличность подготовки.	2
2.	Семинарское занятие№4. Основы теории и методики шорт – трека. Структура годичного макроцикла подготовки шорт-трековиков. Структура построения мезоциклов (на месяц или два). Структура недельных микроциклов. Периоды круглогодичной подготовки в шорт-треке и закономерности развития спортивной формы.	2
2.	Семинарское занятие№5. Основы теории и методики шорт – трека. Длительность и содержание переходного периода у шорт-трековиков начальной специализации и углублённого совершенствования. Длительность и содержание подготовительного периода у шорт-трековиков начальной специализации и углублённого совершенствования. Длительность и содержание соревновательного периода у шорт-трековиков начальной специализации, углублённого совершенствования.	2
2.	Семинарское занятие№6. Основы теории и методики шорт – трека. Классификация средств, применяемых в тренировочном процессе в шорт-треке; Методы спортивной тренировки в шорт-треке. Характеристика методов тренировки в подготовке шорт-трековиков; Сочетание средств и методов при решении отдельных задач в тренировочном процессе шорт-трековика. Сочетание средств и методов при решении отдельных задач в тренировочном процессе шорт-трековиков.	2

Заочная форма обучения 4 курс 7 семестр

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
3.	Семинарское занятие№1. Организация массовых мест занятий конькобежным спортом. Катки для массового катания. Выбор места для катка. Устройство катков для массового катания. Оборудование катков на естественных водоёмах. Условия оборудования и эксплуатации катков на естественных водоемах.	2
3.	Семинарское занятие№2. Организация массовых мест занятий конькобежным спортом. Специализированные катки для занятий конькобежным спортом. Устройство, оборудование катков и эксплуатация катков для занятий конькобежным спортом	2
4.	Семинарское занятие№3. Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры. Основная направленность деятельности коллективов ФК по развитию и пропаганде К.С. Основные формы работы оздоровительно-массовой направленности. Организация и проведение учебно-спортивной работы в секции КС.	2
4.	Семинарское занятие№4. Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры	2
4.	Семинарское занятие№5. Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры. Урок, как основная форма проведения тренировочных занятий в секции конькобежного спорта.	2
4.	Семинарское занятие№6. Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры. Документы планирования и учёта работы секции по КС.	2

Заочная форма обучения 4 курс 8 семестр

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
5.	Семинарское занятие№1. Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе. Урочная форма работы со школьниками. Внеурочная форма работы со школьниками. Основная форма работы по конькобежному спорту в школе. Содержание К.С. в школьной программе. Объекты планирования учебной работы по К.С	2
5.	Семинарское занятие№2. Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе. Характер технической подготовки в средней школе. Характер теоретической подготовки в средней школе. Характер физической подготовки в средней школе. Характер тактической подготовки в средней школе.	2
5.	Семинарское занятие№3. Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе. Характер технической подготовки в старшей школе. Характер теоретической подготовки в старшей школе. Характер физической подготовки в старшей школе. Характер тактической подготовки в старшей школе.	2
6.	Семинарское занятие№4. Организация массовых форм работы по конькобежному спорту. Особенности проведения занятий К.С. с детьми, подростками, молодежью, людьми среднего и пожилого возраста. Особенности проведения занятий К.С. со спортсменами и спортсменками различного возраста, квалификации.	2
6.	Семинарское занятие№5. Организация массовых форм работы по конькобежному спорту. Средства, методы и последовательность обучения катанию на коньках детей. Средства, методы и последовательность обучения катанию на коньках взрослых. Обучение и совершенствование скоростного бега на коньках детей;Обучение и совершенствование скоростного бега на коньках взрослых.	2
6.	Семинарское занятие№6. Организация массовых форм работы по конькобежному спорту. Методика тренировки в К.С. со спортсменами и спортсменками различного возраста, квалификации. Последовательность и средства тренировки в подготовке спортсменов и спортсменок различного возраста, квалификации. Специальные упражнения ледовой и внеледовой подготовки конькобежцев.	2

Заочная форма обучения 5 курс 9 семестр

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
7.	Семинарское занятие№1. Основы педагогического мастерства. Структура педагогической деятельности тренера по К.С. Талант и гениальность. Педагогические способности тренеров. Общие способности. Проектировочные способности. Конструктивные способности. Организаторские способности.	2
7.	Семинарское занятие№2. Основы педагогического мастерства. Психолого-педагогические компоненты педагогической деятельности тренера по К.С.Педагогические способности и задатки.Талант и гениальность.Специальные педагогические способности тренеров по К.С.	2
8.	Семинарское занятие№3. Экспериментально – исследовательская работа студента. Методика проведения научных исследований в конькобежном спорте. Педагогические и инструментальные методы исследования в К.С. Структура и содержание исследовательской работы студентов.	2

8.	Семинарское занятие№4. Экспериментально – исследовательская работа студента. Методы исследования в связи со спецификой спортивной деятельности конькобежца. Информационные показатели техники бега на коньках; тесты, определяющие уровень видов подготовки в конькобежном спорте. Требования, предъявляемые к квалификационным работам..	2
8.	Семинарское занятие№5. Экспериментально – исследовательская работа студента. Виды выпускных квалификационных работ. Структура выпускной квалификационной работы. Объем выпускной квалификационной работы.	2
8.	Семинарское занятие№6. Экспериментально – исследовательская работа студента. Правила оформления рукописи. Требования к оформлению таблиц. Требования к оформлению рисунков. Требования к оформлению ссылок на авторов в тексте работы. Требования к оформлению титульного листа. Требования к оформлению списка использованной литературы.	2
8.	Семинарское занятие№7. Экспериментально – исследовательская работа студента. Проведение обработки результатов исследования. Проведение анализа экспериментальных данных.	2
8.	Семинарское занятие№8. Экспериментально – исследовательская работа студента. Подбор и подготовка наглядного материала. Требования к докладу на защите ВКР. Подготовка к представлению текст доклада.	2
8.	Семинарское занятие№9.Экспериментально – исследовательская работа студента. Предзащита выпускной квалификационной работы. Ответы на вопросы по теме работы. Внесение исправлений.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Мартыненко, И.В. Теоретические основы построения спортивной подготовки конькобежцев на начальном этапе [Текст] : учебное пособие / И.В. Мартыненко; Министерство спорта Российской Федерации ; Уральский государственный университет физической культуры, Кафедра теории и методики физической культуры. - Челябинск : Уральская Академия, 2013. - 57 с. : ил.
2. Мелихова, Т.М. Тактическая подготовка конькобежцев [Текст] : учебное пособие для студентов и слушателей институтов, факультетов повышения квалификации, преподавателей, аспирантов. / Т.М. Мелихова, Л.Л. Брехова; М-во образования и науки Рос. Федерации ; Уральский федер. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург : Изд-во УрФУ, 2013. - 89 с. : ил.
3. Орлова, О.Ю. Теория и методика конькобежного спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.Ю. Орлова, А.И. Цитлионок. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 139 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Туренков, А.Н. Конькобежный спорт : электронное учебное пособие / А.Н. Туренков, А.Д. Белоусов, Н.В. Трусова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2015. - 141 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1785-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481642

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Крылова, Т.И. Формирование общей и специальной физической подготовленности шорттрековиков на основе модельных показателей [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т.И. Крылова, М.Д. Чернышёва; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Смоленск : [б. и.], 2013. – 81 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Мартыненко, И.В. Методика тренировки конькобежцев на этапе начальной подготовки в условиях крытого катка [Текст] : монография / И.В. Мартыненко, Т.М. Мелихова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Уральский государственный университет физической культуры. - Челябинск : Уральская Академия, 2012. - 103 с. : ил.
3. Мелихова, Т.М. Тактическая подготовка конькобежцев [Текст] : учебно-методическое издание для студентов направления 032100.62 - Физическая культура / Т.М. Мелихова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Уральский государственный университет физической культуры. - Челябинск : Уральская Академия, 2012. - 82 с. : ил.
4. Мелихова, Т.М. Тренировка юных конькобежцев [Текст] : учебное пособие для студентов вуза физической культуры / Т.М. Мелихова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Уральский государственный университет физической культуры. - Челябинск : Уральская Академия, 2012. - 67 с.
5. Мелихова, Т.М. Управление подготовкой юных конькобежцев на основе комплексного контроля [Текст] : учебное пособие / Т.М. Мелихова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Уральский

государственный университет физической культуры. - Челябинск : Уральская Академия, 2012. - 53 с.
6. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151
7. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7591-1258-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания, (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации),** (1 этаж, нежилое помещение №6) – Специализированная мебель: Учебный стол-8 шт.; скамья-8 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж** (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревн. с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-

1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины
Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате;	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в

	консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения	дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей

	спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

	совершенствованию собственного спортивного мастерства.	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в конькобежном спорте
Кафедра: Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания
очное обучение
Курс 3 семестр 6

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам
1	2	3	4	5	6
6 семестр					
1		Практическое занятие№1.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
2		Практическое занятие №2.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
3		Практическое занятие №3.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
4		Практическое занятие № 4. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
5		Практическое занятие №5.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
6		Практическое занятие №6. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
7		Практическое занятие №7. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
8		Практическое занятие №8.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
9		Практическое занятие №9-10. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			4
11		Практическое занятие №11.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
12		**Текущий контроль 1**. Практическое занятие №12. Опрос. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»	4/11	4/11	2
13		Практическое занятие №13. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
14		Практическое занятие №14. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
15		Практическое занятие №15.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
16		Практическое занятие №16.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2

17		Практическое занятие №17.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
18		Практическое занятие№ 18. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
19		Практическое занятие №19.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
20		Практическое занятие №20. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
21		Практическое занятие №21. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
22		Практическое занятие №22.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
23		Практическое занятие №23.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»			2
24		Практическое занятие №24. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»».			2
25		**Текущий контроль 2**. Практическоезанятие №25.«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов».	5/14	9/25	2
26		Практическое занятие №26. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
27		Практическое занятие № 27. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
28		Практическое занятие № 28. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
29		Практическое занятие №29.«Основы теории и методики шорт – трека».			2
30		Практическое занятие №30. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
31		Практическое занятие №31. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
32		Практическое занятие №32. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
33		Практическое занятие №33. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
34		Практическое занятие №34. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
35		Практическое занятие №35.«Основы теории и методики шорт – трека».			2
36		Практическое занятие №36. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
37		**Текущий контроль 3.**Практическое занятие №37. Опрос. «Основы теории и методики шорт – трека».	4/10	13/35	2
38		Практическое занятие №38.«Основы теории и методики шорт – трека».			2
39		Практическое занятие №39. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
40		Практическое занятие № 40.«Основы теории и методики шорт – трека».			2
41		Практическое занятие №41.«Основы теории и методики шорт – трека».			2

42		Практическое занятие №42. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
43		Практическоезанятие №43.«Основы теории и методики шорт – трека».			2
44		**Текущий контроль 4.**Практическое занятие №44. Опрос. «Основы теории и методики шорт – трека».	4/11	17/46	2
45		Текущий контроль 5. Семинарское занятие №45. ««Основы теории и методики шорт – трека».			2
46		Практическое занятие №46. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
47		Практическое занятие №47. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
48		Практическое занятие №48. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
49		Практическое занятие №49.«Основы теории и методики шорт – трека».			2
50		Практическое занятие №50.«Основы теории и методики шорт – трека».			2
51		Практическое занятие №51. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
52		Практическое занятие №52. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
53		Практическое занятие №53. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
54		Практическое занятие № 4. «Основы теории и методики шорт – трека».			2
55		**Текущий контроль 5.** Практическое занятие №55. Собеседование. «Основы теории и методики шорт –	6/14	23/60	2
Рубежный контрольЦОКО- тестирование			5/10	28/70	2
Промежуточный контроль (экзамен) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	**6**
Итоговая сумма баллов за 2 курс			**50/100**	**100**	

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

3 курс 6 семестр очная форма обучения

Текущий контроль 1. «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов»

Вопросы к опросу:

1. Учебно-тренировочные сборы, как форма организации тренировочного процесса.
2. Длительность тренировочных сборов, условия их проведения.
3. Состав сборных команд.
4. Разновидности тренировочных сборов, их цели и задачи.
5. Выбор времени и места для проведения тренировочных сборов.
6. Основные документы для организации и проведения тренировочных сборов.
7. Необходимость и важность воспитательной работы.
8. Непрерывность в обеспечении воспитательной работы.
9. Составление плана воспитательных мероприятий.

10. Взаимоотношения между руководством, тренерами и участниками сбора.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 11 баллов.

Критерии оценки:

11 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

10 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.

9 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

8 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.

7 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.

6 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

5 б. - дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент не смог справиться даже с помощью преподавателя, речевое оформление требует значительной коррекции.

4 б. – обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 2. «Организация и проведение тренировочных сборов».

При составлении сметы необходимо учесть следующие пункты:

1. Даты проведения: _____
2. Место проведения: _____
3. Количество участников: _____
4. Транспортные расходы: _____
5. Расходы на питание: _____
6. Размещение: _____
7. Аренда мест тренировок: _____
8. Аренда автотранспорта: _____
9. Расходы на медикаменты: _____

Составление сметы расходов на проведение тренировочного сбора.

По результатам проверки студент может набрать от 5 до 14 баллов.

14 б. - составлена полная смета расходов с учетом всех пунктов.

13 б. - составлена полная смета расходов с минимальными недочетами.

12 б. – составлена смета расходов, не учтен один пункт.

11 б. - составлена смета расходов, не учтены два пункта.

10 б. – составлена смета расходов, не учтены три пункта.

9 б. - составлена смета расходов, не учтены четыре пункта.

8 б. – составлена смета расходов, не учтены пять пунктов.

7 б. – составлена смета расходов, не учтены шесть пунктов.

6 б. - составлена смета расходов, не учтены семь пунктов.

5 б. – смета состоит из одного пункта.

Текущий контроль 3. «Основы теории и методики шорт – трека».

Опрос

Вопросы к обсуждению:

1. История первых соревнований по шорт-треку.
2. Шорт-трек на Чемпионатах мира и Европы.
3. Появление шорт-трека на Олимпийских играх.
4. Виды и характер соревнований.
5. Изменение структуры проведения чемпионатов мира по конькобежному спорту. Учреждение Турниров четырех континентов по конькобежному спорту и шорт-треку.
6. Возрастные группы участников.

7. Дистанции и программа соревнований. Изменение программы соревнований в шорт-треке.
8. Новое в правилах соревнований. Ужесточение правил.
9. Состав судейской коллегии и обязанности судей.
10. Порядок проведения соревнований.
11. Составление забегов, жеребьевка и определение победителя

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

9 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

8 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.

7 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.

6 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

5 б. - дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент не смог справиться даже с помощью преподавателя, речевое оформление требует значительной коррекции.

4 б. – обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 4. «Основы теории и методики шорт – трека».

Опрос

Вопросы к обсуждению:

1. Содержание годичной структуры у шорт-трековиков на этапе предварительной подготовки; цели и задачи, средства и методы тренировки.
2. Содержание годичной структуры у шорт-трековиков на этапе начальной специализации; цели и задачи, средства и методы тренировки.
3. Содержание годичной структуры у шорт-трековиков на этапе углублённого совершенствования; цели и задачи, средства и методы тренировки
4. Содержание годичной структуры у шорт-трековиков высокой квалификации. Цели и задачи, средства и методы тренировки.
5. Условия развития видов специальной силы у шорт-трековиков.
6. Средства и методы развития специальных силовых способностей.
7. Особенности построения тренировочного процесса, направленного на развитие силовых способностей в круглогодичной подготовке.
8. Тестирование специальных силовых способностей.
9. Средства и методы развития скоростных способностей в шорт-треке.
10. Особенности построения тренировочного процесса, направленного на развитие скоростных способностей.
11. Тестирование скоростных способностей в шорт-треке.
12. Средства и методы развития выносливости в шорт-треке.
13. Особенности построения тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости.
14. Тестирование выносливости в шорт-треке.
15. Средства и методы развития координационных способностей и гибкости в шорт-треке.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 11 баллов.

Критерии оценки:

11 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

10 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.

9 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

8 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.

7 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.

6 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

5 б. - дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент не смог справиться даже с помощью преподавателя, речевое оформление требует значительной коррекции.

4 б. – обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 5.

Собеседование по пройденной теме: «Основы теории и методики шорт – трека».

Вопросы к обсуждению:

1. Классификация средств, применяемых в тренировочном процессе в шорт-треке;
2. Методы спортивной тренировки в шорт-треке.
3. Характеристика методов тренировки в подготовке шорт-трековиков;
4. Сочетание средств и методов при решении отдельных задач в тренировочном процессе шорт-трековика.
5. Виды и характер соревнований.
6. Возрастные группы участников. Дистанции и программа соревнований.
7. Состав судейской коллегии и обязанности судей.
8. Порядок проведения соревнований.
9. Составление забегов, жеребьевка и определение победителя.
10. Правила прохождения дистанции 500 метров.
11. Правила прохождения дистанции 1000 метров.
12. Правила прохождения дистанции 1500 метров.
13. Правила прохождения смешанной эстафеты (2 женщины + 2 мужчины).
14. Правила прохождения эстафеты.
15. Нарушения и применяемые санкции.
16. Процедура старта
17. Содержание годичной структуры у шорт-трековиков. Цели и задачи, средства и методы тренировки.
18. Средства и методы развития специальных силовых способностей в шорт-треке.
19. Особенности построения тренировочного процесса, направленного на развитие силовых способностей в круглогодичной подготовке.
20. Тестирование специальных силовых способностей.
21. Средства и методы развития скоростных способностей в шорт-треке.
22. Особенности построения тренировочного процесса, направленного на развитие скоростных способностей.
23. Тестирование скоростных способностей в шорт-треке.
24. Средства и методы развития выносливости в шорт-треке.
25. Особенности построения тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости.
26. Тестирование выносливости в шорт-треке.
27. Средства и методы развития координационных способностей и гибкости в шорт-треке.

По результатам опроса студент может набрать от 6 до 14 баллов.

14 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

13 б. – дан полный ответ.

12 б. – дан полный, развернутый ответ при помощи «наводящих вопросов».

11 б. - дан полный, развернутый ответ, с незначительными ошибками.

10 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками, речевое оформление требует значительной коррекции.

9 б. - дан ответ, допущены недочёты и незначительные ошибки.

8 б. – дан ответ, с незначительными ошибками, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

7 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

6 б. – дан неполный ответ, обобщает информацию мировоззренческого характера

Рубежный контроль.
Тестирование.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в конькобежном спорте
Кафедра: Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания
очное обучение
Курс 4 семестр 7

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к
1	2	3	4	5	6
7 семестр					
1		Практическое занятие № 1. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».			2
2		Практическое занятие №2.«Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».			2
3		Практическое занятие № 3. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».			2
4		Практическое занятие № 4. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».			2
5		Практическое занятие №5. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».			2
6		Практическое занятие №6. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».			2
7		Практическое занятие №7. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».			2
8		Практическое занятие №8.«Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».			2
9		Практическое занятие №9. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».			2
10		Практическое занятие №10.«Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».			2
11		Практическое занятие №11.«Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».			2
12		Практическое занятие №12. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».			2
13		Практическое занятие №13. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».			2
14		**Текущий контроль 1.** Практическое занятие №14. Опрос. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».	4/11	4/11	2

15		Практическое занятие №15.«Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта			2
16		Практическое занятие №16.«Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта			2
17		Практическое занятие №17. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта			2
18		Практическое занятие № 18. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта			2
19		Практическое занятие №19. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта			2
20		Практическое занятие № 20. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта			2
21		Практическое занятие № 21. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта			2
22		Практическое занятие № 22.«Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта			2
23		Практическое занятие № 23. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта			2
24		**Текущий контроль 2.** Практическое занятие № 24. Опрос. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры».	4/11	8/22	2
25		Практическое занятие №25.«Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта			2
26		Практическое занятие №26. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта			2
27		Практическое занятие № 27. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта			2
28		**Текущий контроль 3.** Практическое занятие № 28. Собеседование. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры».	5/13	13/35	2
29		Практическое занятие №29. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной			2
30		Практическое занятие № 30. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной			2
31		Практическое занятие № 31.«Организация конькобежного спорта в общеобразовательной			2
32		Практическое занятие № 32. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной			2

33		Практическое занятие № 33. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной			2
34		Практическое занятие № 34. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной			2
35		Практическое занятие № 35.«Организация конькобежного спорта в общеобразовательной			2
36		Практическое занятие № 36.«Организация конькобежного спорта в общеобразовательной			2
37		Практическое занятие №37. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной			2
38		**Текущий контроль 4.** Практическое занятие №38. Опрос. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе».	4/11	17/46	2
39		Практическое занятие №39.«Организация конькобежного спорта в общеобразовательной			2
40		Практическое занятие № 40. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной			2
41		Практическое занятие № 41. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной			2
42		Практическое занятие №42. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной			2
43		**Текущий контроль 5.** Практическое занятие № 43. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе».	6/14	23/60	2
<u>Рубежный контроль ЦОКО</u> - тестирование			5/10	28/70	2
<u>Промежуточный контроль (экзамен)</u> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	**6**
Итоговая сумма баллов за 2 курс			**50/100**	**100**	

4 курс 7 семестр ***Очная форма обучения***

Текущий контроль 1.

Тема: «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».

Вопросы к опросу:

1. Катки для массового катания.
2. Выбор места для катка.
3. Устройство катков для массового катания.
4. Оборудование катков на естественных водоёмах. Условия оборудования и эксплуатации катков на естественных водоемах.
5. Специализированные катки для занятий конькобежным спортом.
6. Устройство, оборудование катков и эксплуатация катков для занятий конькобежным спортом.
7. Расчет и разметка стандартной конькобежной дорожки длиной 400 метров.
8. Расчет и разметка стандартной конькобежной дорожки длиной 333,33 метра. Приспособления для разметки конькобежной дорожки.
9. Разметка конькобежной дорожки до заливки катка.
10. Укладка бровки и укладка снежного валика.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 11 баллов.

Критерии оценки:

11 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

10 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.

9 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

8 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.

7 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.

6 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

5 б. - дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент не смог справиться даже с помощью преподавателя, речевое оформление требует значительной коррекции.

4 б. – обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 2.

Тема: «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры».

Вопросы к опросу:

1. Оздоровительные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.
2. Спортивно-оздоровительные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.
3. Соревновательные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.
4. Требования к оборудованию мест занятий по КС среди взрослого населения.
5. Документация, необходимая для работы физкультурно-оздоровительных групп:

а) расписание занятий,

б) годовой план учебно-тренировочной работы,

в) поурочные планы - конспекты,

г) журнал учёта посещаемости, пройденного материала, результатов врачебного контроля, проведения соревнований и спортивных мероприятий.

6. Групповая форма организации занятий КС с лицами среднего и старшего возраста.
7. Особенности врачебного контроля лиц среднего и старшего возраста на занятиях К.С..

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 11 баллов.

Критерии оценки:

11 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

10 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.

9 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

8 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.

7 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.

6 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

5 б. - дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент не смог справиться даже с помощью преподавателя, речевое оформление требует значительной коррекции.

4 б. – обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 3.

Тема: «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры».

Собеседование.

Вопросы:

1. Оздоровительные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.

2. Спортивно-оздоровительные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.
3. Соревновательные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.
4. Требования к оборудованию мест занятий по КС среди взрослого населения.
5. Документация, необходимая для работы физкультурно-оздоровительных групп:

а) расписание занятий,

б) годовой план учебно-тренировочной работы,

в) поурочные планы - конспекты,

г) журнал учёта посещаемости, пройденного материала, результатов врачебного контроля, проведения соревнований и спортивных мероприятий.

6. Главная задача занятий КС с лицами среднего и старшего возраста.
7. Частные задачи занятий КС с лицами среднего и старшего возраста.
8. Индивидуальная форма организации занятий КС с лицами среднего и старшего возраста.
9. Групповая форма организации занятий КС с лицами среднего и старшего возраста.
10. Особенности проведения теоретических занятий по КС с лицами среднего и старшего возраста.
11. Особенности врачебного контроля лиц среднего и старшего возраста на занятиях К.С.
12. Особенности самоконтроля лиц среднего и старшего возраста на занятиях К.С.

По результатам собеседования студент может набрать от 5 до 13 баллов.
13 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.
12 б. – дан полный ответ.
11 б.- дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
10 б. - дан полный, развернутый ответ, с незначительными ошибками.
9 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками, речевое оформление требует значительной коррекции.
8 б. - дан ответ, допущены недочёты и незначительные ошибки.
7 б. – дан ответ, с незначительными ошибками, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.
6 б. – дан неполный ответ, обобщает информацию мировоззренческого характера.
5 б. - обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 4.

Тема: «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе».

Вопросы к опросу:

1. Характер технической подготовки в средней школе.
2. Характер теоретической подготовки в средней школе.
3. Характер физической подготовки в средней школе.
4. Характер тактической подготовки в средней школе.
5. Характер технической подготовки в старшей школе.
6. Характер теоретической подготовки в старшей школе.
7. Характер физической подготовки в старшей школе.
8. Характер тактической подготовки в старшей школе.
9. Урочная форма работы со школьниками.
10. Внеурочная форма работы со школьниками.
11. Содержание К.С. в школьной программе.
12. Объекты планирования учебной работы по К.С.
13. Документы планирования по К.С. в общеобразовательной школе.
14. Организация и методика проведения уроков по к.с. в школе.
15. Проверка и оценка знаний и умений учащихся.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 11 баллов.
Критерии оценки:

11 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.
10 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.
9 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
8 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.
7 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.
6 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.
5 б. - дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент не смог справиться даже с помощью преподавателя, речевое оформление требует значительной коррекции.
4 б. – обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 5.

Тема: «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе».

Разработать конспект урока по следующей схеме:

1. Определить цель и задачи урока;
2. Написать средства, применяемые в подготовительной части урока;
3. Написать средства и методы, применяемые в основной части урока в соответствии с поставленными задачами;
4. Написать средства, применяемые в заключительной части урока.

Будет оцениваться правильность написания конспекта, соответствие методов и средств, поставленным задачам.

По результатам проверки студент может набрать от 6 до 14 баллов.
Критерии оценки:
14 б. – грамотно и доступно, в соответствии с индивидуально-психологическими, возрастными особенностями личности и сферой профессиональной деятельности занимающихся, представляет информацию о физической культуре и спорте; формирует мнение о значении физической культуры в обеспечении здоровья и её роли в общечеловеческой культуре, с использованием широкого спектра приёмов, в зависимости от специфики ситуации и особенностей объекта воздействия конкретизирует задачи, применяет разнообразные и современные средства и методы.
13 б. - использует широкий спектр приёмов, в зависимости от специфики ситуации и особенностей объекта воздействия конкретизирует задачи, применяет разнообразные и современные средства и методы
12 б. - разрабатывает документы планирования на основе вариативности содержания, условий педагогического процесса, авторского подхода к предмету.
11 б. - проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников
10 б. - конкретизирует задачи, применяет разнообразные и современные средства и методы.
9 б. – применяет приёмы формирования общественного мнения о значении физической культуры в обеспечении здоровья и её роли в общечеловеческой культуре; конспект соответствует основным требованиям, но присутствуют небольшие исправления и уточнения.
8 б. – разрабатывает документы планирования в объеме стандартных требований, присутствуют незначительные ошибки.
7 б. – разрабатывает документы планирования в объеме стандартных требований. Несоответствие задач предусмотренным средствам.
6 б. – выполняет задание в соответствии с типовыми схемами. Не разработаны задачи урока.

Рубежный контроль

Тестирование

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в конькобежном спорте
Кафедра: Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания

очное обучение
Курс 4 семестр 8

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам
1	2	3	4	5	6
8 семестр					
1		Практическое занятие№1.«Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2
2		Практическое занятие №2. «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2
3		Практическое занятие № 3. «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2
4		Практическое занятие № 4. «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2
5		Практическое занятие №5. «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2
6		Практическое занятие №6. «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2
7		Практическое занятие №7. «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2
8		Практическое занятие №8. «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2
9		Практическое занятие №9.«Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2
10		Практическое занятие №10. «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2
11		Практическое занятие №11. «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2
12		Практическое занятие №12.«Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2
13		Практическое занятие №13. «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2
14		Практическое занятие №14.«Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2
15		Практическое занятие №15.«Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2
16		Практическое занятие №16.«Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			2

17		**Текущий контроль 1.**Практическое занятие №17.Опрос. «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».	3/9	3/9	2
18		Практическое занятие№ 18. «Основы педагогического мастерства».			2
19		Практическое занятие №19.«Основы педагогического мастерства».			2
20		Практическое занятие № 20. «Основы педагогического мастерства».			2
21		Практическое занятие № 21. «Основы педагогического мастерства».			2
22		Практическое занятие № 22. «Основы педагогического мастерства».			2
23		Практическое занятие № 23. «Основы педагогического мастерства».			2
24		Практическое занятие № 24.«Основы педагогического мастерства».			2
25		Практическое занятие №25.«Основы педагогического мастерства».			2
26		Практическое занятие №26. «Основы педагогического мастерства».			2
27		**Текущий контроль 2.**Практическое занятие № 27. Опрос. «Основы педагогического мастерства».	3/9	6/18	2
28		Практическое занятие № 28. «Основы педагогического мастерства».			2
29		**Текущий контроль 3**. Практическое занятие №29.«Основы педагогического мастерства».	4/14	10/32	2
30		Практическое занятие № 30.«Экспериментально – исследовательская работа студента».			2
31		Практическое занятие № 31.«Экспериментально – исследовательская работа студента».			2
32		Практическое занятие № 32. «Экспериментально – исследовательская работа студента».			2
33		Практическое занятие № 33. «Экспериментально – исследовательская работа студента».			2
34		Практическое занятие № 34. «Экспериментально – исследовательская работа студента».			2
35		Практическое занятие № 35.«Экспериментально – исследовательская работа студента».			2
36		Практическое занятие № 36. «Экспериментально – исследовательская работа студента».			2
37		Практическое занятие №37.«Требования, предъявляемые к оформлению квалификационной			2
38		Практическое занятие №38.«Экспериментально – исследовательская работа студента».			2
39		Практическое занятие №39.«Экспериментально – исследовательская работа студента».			2
40		**Текущий контроль 4.**Практическое занятие № 40. Собеседование. «Экспериментально – исследовательская работа студента».	4/12	14/44	2

41		Семинарское занятие № 41. «Экспериментально – исследовательская работа студента».			2
42		Семинарское занятие №42. «Экспериментально – исследовательская работа студента».			2
43		**Текущий контроль 5.**Семинарское занятие № 43. «Экспериментально – исследовательская работа студента». Предзащита ВКР.	9/16	23/60	2
Рубежный контроль - тестирование			5/10	28/70	2
Промежуточный контроль (экзамен) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	**6**
Итоговая сумма баллов за 2 курс			**50/100**	**100**	

4 курс 8 семестр ***Очная форма обучения***

Текущий контроль 1.

Тема: «Организация массовых форм занятий конькобежным спортом».

Вопросы к опросу:

1. Особенности проведения занятий К.С. с детьми, подростками, молодежью.
2. Особенности проведения занятий К.С. с людьми среднего и пожилого возраста.
3. Средства, методы и последовательностью обучения катанию на коньках детей.
4. Средства, методы и последовательностью обучения катанию на коньках взрослых.
5. Обучение и совершенствование техники скоростного бега на коньках детей.
6. Обучение и совершенствование техники скоростного бега на коньках взрослых.

По результатам опроса студент может набрать от 3 до 9 баллов.

Критерии оценки:

9 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

8 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.

7 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

6 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.

5 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.

4 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

3 б. – обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 2.

Тема: «Основы педагогического мастерства».

Вопросы к опросу:

1. Структура педагогической деятельности тренера по К.С.
2. Психолого-педагогические компоненты педагогической деятельности тренера по К.С.
3. Талант и гениальность.
4. Педагогические способности тренеров.
5. Общие способности тренеров по К.С.
6. Специальные педагогические способности тренеров по К.С.
7. Проектировочные способности.
8. Конструктивные способности.
9. Коммуникативные способности.
10. Гностические способности.
11. Организаторские способности.

По результатам опроса студент может набрать от 3 до 9 баллов.

Критерии оценки:

9 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.
8 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.
7 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
6 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.
5 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.
4 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.
3 б. – обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 3.

Провести полное педагогическое наблюдение на учебно-тренировочном занятии по конькобежному спорту.

ОБЩИЙ ПЛАН И ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПОЛНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ

А. ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПЕДАГОГА К ЗАНЯТИЮ

1. Состояние конспекта.

а) Формулировка задач. Степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы, логическая связь их с содержанием предыдущего занятием.

Достаточность и информативность задач с точки зрения комплексного подхода к осуществлению воспитательно-образовательных и гигиенических воздействий (включая элементы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания); возможность решения намеченных задач в данном уроке, учитывая ресурсы времени, подготовленность учащихся и условия работы.

Мотивационно-побудительное значение задач для учащихся, необходимость раскрытия и обоснования их или же перешифровки в конкретные **задания** (особенно, в младших возрастных группах) в процессе проведения тренировочного занятия**.**

б) **Подбор средств** (учебного материала). Соответствие намеченных средств плану, программным требованиям, задачам и условиям проведения данного занятия; их воспитательно-образовательная ценность, оригинальность; наличие необходимых подготовительных, подводящих вспомогательных упражнений.

Методически правильная последовательность упражнений в тренировке, с точки зрения врабатываемости, переноса тренированности и пр.; обоснованность предлагаемой дозировки упражнений и правильность записи ее приемов.

в) Разработанность организации и методики обучения и воспитания. Целесообразность и достаточность предусмотренных методов и методических приемов (словесных, демонстрации и практических, вариантов фронтального и др.); состояние и целесообразность технических средств ведения учебно-тренировочного процесса.

Наличие общих, групповых и индивидуальных заданий (в том числе и домашних). Умение лаконично записать избранные методические приемы, творчески проиллюстрировать (в виде чертежей, схем, схематических рисунков) намечаемое расположение снарядов, учебных пособий, ориентиров, учащихся, порядок действий в игре или соревновательных упражнениях и т.п.

Контроль за успеваемостью (определение учащихся, критериев оценки, форм фиксации учетных данных). Наличие персонального перечня необходимых помощников (с указанием их функций, (способов инструктирования, включения в работу).

г) Оформление конспекта. Соответствие содержания и формы конспекта рекомендациям кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания.

Терминологическая точность, грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей, творческий подход к разработке содержания и структуры занятия, организации и проведения учебно-воспитательного процесса.

2. Предварительная подготовка условий для успешного проведения урока.

Подготовка мест занятий, оборудования и учебных пособий, проверка их исправности и наличия требуемого количества. Обеспечение санитарно-гигиенических условий (чистоты пола, снарядов, матов, мячей и др., освещенности, чистоты воздуха, опрятности костюма занимающихся и т.п.).

Проверка подготовленности и дополнительное инструктирование помощников. Самопроверка, внешнего вида, готовности к показу и пр.

Б. ПРОВЕДЕНИЕ ПЕДАГОГОМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

1. Организационное обеспечение занятия.

а) Соблюдение регламента занятия. Своевременность и четкость начала и окончания занятия, обоснованность (или неоправданность) отклонений от намеченных временных рамок занятия, последствия отклонений.

б) **Размещение занимающихся.** Полноценность размещения учащихся в пространстве (с точки зрения обеспечения удобств для выполнения упражнений, хорошей видимости педагогом учащихся и, наоборот, соблюдения эстетических требований и др.).

в) Подготовка мест занятий и распределение учебного времени. Организация индивидуальных и коллективных действий занимающихся по установке и уборке снарядов, раздаче и сбору мелкого инвентаря (характер и эффективность соответствующих заданий и распоряжений, руководство деятельностью исполнителей, обеспечение дисциплины и занятости всех занимающихся); внимание к рационализации приемов обращения с перемещаемыми предметами, обеспечению безопасности действий, соблюдению гигиенических требований и сбережению времени; воспитательные достижения (приучение к бережному обращению с имуществом, дисциплинированности, воспитание трудолюбия, стремления к высокой культуре труда и др.).

г) Использование методов организации учебной работы. Применение конкретных вариантов фронтальной, групповой и индивидуальной учебной деятельности занимающихся (организуемой лично или с помощью групповодов, других ответственных исполнителей); изложение заданий, контроль за их выполнением, организационная помощь групповодам, обеспечение сознательного и дисциплинированного отношения спортсменов к деятельности помощников. Степень целесообразности и эффективности использованных вариантов и приемов организации учебно-воспитательного процесса.

2. Непосредственная учебно-воспитательная работа тренера.

а) Создание рабочей установки и регулирование взаимоотношений. Умение педагога конкретизировать и разъяснять занимающихся очередные развивающие, воспитательные, образовательные и гигиенические задачи, обеспечивать заинтересованность упражнениями, побуждать к проявлению сознательности, творческой активности и инициативы в процессе их выполнения.

Отношение педагога к занимающимся, умение держаться перед ними, проявлять такт и надлежащий тон в общении с девочками и мальчиками, быть внимательным к запросам занимающихся, требовательным к их работе, взаимоотношениям, поведению.

б) Реализация принципов. Соблюдение основных требований к построению процесса обучения (следование дидактическим принципам; правильное сочетание обучения знаниям, умениям и навыкам с воспитанием качеств, способностей, соблюдение принципа оздоровления, внимание гармоническому физическому развитию детей; обеспечение единства двигательной подготовки учащихся с нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием).

в) Управление и методическое руководство учебно-воспитательным процессом. Умение руководить деятельностью занимающихся (давать необходимые предписания или творческие задания, направлять внимание, контролировать и оценивать исполнение, активизировать мышление, оказывать необходимую помощь, обеспечивать страховку, дозировать интеллектуальные, физиологические и эмоциональные нагрузки).

Умение целесообразно и правильно пользоваться методами словесного и наглядного воздействия, практического упражнения и дозировки нагрузок; богатство и оригинальность соответствующих методических приемов их достаточность и оперативность в применении;

качество речевых и двигательных умений педагога, разбора работы занимающихся, объяснений и других учебных действий, объективность оценок поведения и успеваемости, мобилизирующая сила рекомендаций.

Наличие заботы о практических достижениях в знаниях и умениях организационно-методического характера занимающихся; требовательность к осанке и дыханию; стремление приучить детей к самоконтролю и сознательной регулировке функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, предупреждению травм суставно-связочного аппарата;

целесообразность и методическая разработанность домашних заданий, характер и качество проверки выполнения предыдущих заданий.

г) Проявление педагогом самостоятельности, инициативы в работе. Допущенные отступления от трафарета, степень их оправданности и положительные (или отрицательные) последствия. Достигнутая, в конечном счете, общая плотность и эффективность учебно-воспитательной работы; оправданность величин и распределения нагрузок, полноценность завершающей части урока.

Использование педагогом новейших литературных источников передового опыта учителей, методических материалов практики и данных обсуждения уроков практикантов, результативность и ценность проявленной практикантом самостоятельности подхода к подготовке и проведению урока.

3. Деятельность занимающихся в процессе урока.

а) **Отношения.** Заинтересованность занимающихся содержанием и формой занятия (конкретными заданиями, упражнениями, учебной деятельностью); уровень сознательности, ответственности, добросовестности, увлеченности в работе (конкретные примеры этих или противоположных проявлений), степень их характерности для группы в целом.

Отношение занимающихся к педагогу (уважительное, симпатизирующее безразличное, боязливое, пренебрежительное, бестактное и т.д.). Взаимоотношения занимающихся (межличностные, групповые). Эстетические отношения занимающихся (к своему внешнему виду, осанке, манере держаться; к выполняемым движениям действиям, поступкам, к окружающей обстановке и пр.). Дисциплинированность занимающихся.

б) Учебная работа и связанное с нею поведение. Проявление исполнительности или же личной инициативы творческой активности. Умение контролировать свои действия, эмоции и поведение, осмысливать и оценивать результаты, вносить в работу необходимые коррективы.

Характерные трудности объективного и субъективного характера, возникшие в работе занимающихся; проявленное стремление и волевые усилия к их преодолению; трудолюбие и культура учебного труда (умение работать сосредоточенно, аккуратно, целесообразно, используя усилия и время), способность к самоконтролю и самостоятельному решению задач; взаимоконтроль и взаимопомощь, характер и эффективность действий помощников педагога.

Конкретные результаты, успешность индивидуальной и групповой деятельности занимающихся (в отношении усвоения знаний, умений и навыков, развития способностей, гигиенических достижений, показателей поведения); замеченные недостатки в деятельности и поведении занимающихся.

В. ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ЗАНЯТИЮ.

1. 0бщая характеристика тренировки и педагога.

Степень решения намеченных задач занятия; общий уровень воспитательных, образовательных и гигиенических достижений педагога (высокий, удовлетворительный, низкий). Главные недостатки и ошибки, допущенные в методике тренировки и обучения, в нравственном, эстетическом, интеллектуальном и трудовом воспитании, в физическом развитии и укреплении здоровья занимающихся, в организации занятия.

Личные достоинства педагога: внешний вид, умение держаться, требовательность, решительность и последовательность в действиях, выдержка, такт во взаимоотношениях; знание и

понимание детей, учебного материала, методов обучения и воспитания; умение ориентироваться в обстановке, учебных ситуациях и поведении детей, оперативно применять свои знания и умения, творчески преодолевать возникающие трудности.

Наиболее существенные личностные недостатки педагога, обнаруженные пробелы в знаниях, практических умениях, недочеты в отношениях к занимающихся. Общий профессионально-педагогический уровень педагога.

Общая оценка тренировочного занятия (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

2. Рекомендации педагогу.

Наиболее актуальные на данном этапе советы и предложения по методике тренировки, обучения и воспитания, отношения к занимающихся, самоконтроля, самообразования и др.

По результатам собеседования студент может набрать от 4 до 14 баллов.
14 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.
13 б. – дан полный ответ.
12 б.- дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
11 б. - дан полный, развернутый ответ, с незначительными ошибками.
10 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками, речевое оформление требует значительной коррекции.
9 б. - дан ответ, допущены недочёты и незначительные ошибки.
8 б. – дан ответ, с незначительными ошибками, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.
7 б. – дан неполный ответ, обобщает информацию мировоззренческого характера.
6 б. - обобщает информацию мировоззренческого характера.
5 б. – невнятно ответил на вопрос
4 б. – дан неполный ответ на вопрос

Текущий контроль 4.

Тема: «Экспериментально – исследовательская работа студента».

Вопросы к опросу:

1. Требования к организации и проведению научно – исследовательской работы в конькобежном спорте.
2. Методика проведения научных исследований в конькобежном спорте.
3. Структура исследовательской работы в К.С.
4. Содержание исследовательской работы в К.С.
5. Виды выпускных квалификационных работ.
6. Структура выпускной квалификационной работы.
7. Объем выпускной квалификационной работы.
8. Правила оформления рукописи.
9. Требования к оформлению таблиц.
10. Требования к оформлению рисунков.
11. Требования к оформлению ссылок на авторов в тексте работы.
12. Требования к оформлению титульного листа.
13. Требования к оформлению списка использованной литературы.

По результатам собеседования студент может набрать от 4 до 12 баллов.
12 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.
11 б. – дан полный ответ.
10 б.- дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
9 б. - дан полный, развернутый ответ, с незначительными ошибками.
8 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками, речевое оформление требует значительной коррекции.
7 б. - дан ответ, допущены недочёты и незначительные ошибки.

6 б. – дан ответ, с незначительными ошибками, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.
5 б. – дан неполный ответ, обобщает информацию мировоззренческого характера.
4 б. - обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 5.

Предзащита выпускной квалификационной работы на кафедре.

По результатам собеседования студент может набрать от 9 до 16 баллов.
Критерии оценки:
16 б.- ВКР выполнена в полном объёме. Студент отвечает на дополнительные вопросы.
15 б. – ВКР выполнена в полном объёме, нет практических рекомендаций.
14 б. – ВКР выполнена в полном объёме, нет выводов и практических рекомендаций.
13 б. – ВКР выполнена в полном объёме, нет окончательных результатов исследования.
12 б. – ВКР выполнена, в логике и последовательности изложения имеются нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент может конкретизировать обобщённые знания. Речевое оформление требует поправок.
11 б. – - ВКР выполнена, в логике и последовательности изложения имеются нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания. Речевое оформление требует поправок, коррекций.
10 б. - ВКР выполнена в объёме: оглавление, введение, глава 1, глава 2. В логике и последовательности изложения имеются нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекций.
9 б. - ВКР выполнена в объёме: оглавление, введение, глава 1. В логике и последовательности изложения имеются нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

Рубежный контроль

Тестирование

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в конькобежном спорте
Кафедра: Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания

заочное обучение

Курс 3 семестр 6

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам
1	2	3	4	5	6
6 семестр					
1		**Текущий контроль 1.** Практическое занятие № 1. Опрос. «Организация и проведение тренировочных сборов»	2/8	2/8	20
2		**Текущий контроль 2.** Практическое занятие № 2. Опрос. «Основы теории и методики шорт – трека».	2/8	4/16	16
3		**Текущий контроль 3.** Практическое занятие № 3. Опрос. «Основы теории и методики шорт – трека».	3/8	7/24	18
4		**Текущий контроль 4.** Практическое занятие № 4. Опрос. «Основы теории и методики шорт – трека».	3/8	10/32	18
5		Практическое занятие № 5 «Основы теории и методики шорт – трека».			18
6		**Текущий контроль 5.** Практическое занятие № 6. Опрос. «Основы теории и методики шорт – трека».	3/8	13/40	18
Контрольная работа			15/30	28/70	20
<u>Промежуточный контроль (экзамен)</u> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	**20**
Итоговая сумма баллов за 6семестр			**50/100**	**100**	

Текущий контроль 1.
Тема: «Организация и проведение тренировочных сборов».
Вопросы к опросу:

1. Тренировочные сборы, как форма организации тренировочного процесса.
2. Длительность тренировочных сборов, условия их проведения.
3. Состав сборных команд.
4. Разновидности тренировочных сборов, их цели и задачи.
5. Выбор времени и места для проведения тренировочных сборов.
6. Основные документы для организации и проведения тренировочных сборов.
7. Необходимость и важность воспитательной работы.
8. Непрерывность в обеспечении воспитательной работы.
9. Составление плана воспитательных мероприятий.
10. Взаимоотношения между руководством, тренерами и участниками сбора.

По результатам опроса студент может набрать от 2 до 8 баллов.
Критерии оценки:

8 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.
7 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.
6 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
5 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.
4 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.
3 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.
2 б. – обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 2.
«Основы теории и методики шорт – трека».
Опрос
Вопросы к обсуждению:
1. История первых соревнований по шорт-треку.
2. Шорт-трек на Чемпионатах мира и Европы.
3. Появление шорт-трека на Олимпийских играх.
4. Виды и характер соревнований.
5. Возрастные группы участников.
6. Дистанции и программа соревнований.

По результатам опроса студент может набрать от 2 до 8 баллов.
Критерии оценки:
8 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.
7 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.
6 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
5 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.
4 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.
3 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.
2 б. – обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 3.
«Основы теории и методики шорт – трека».
Опрос
Вопросы к обсуждению:
1. Виды и порядок проведения соревнований.
2. Дистанции и программа соревнований.
3. Составление забегов, жеребьевка и определение победителя.

По результатам опроса студент может набрать от 3 до 8 баллов.
Критерии оценки:
8 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.
7 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.
6 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
5 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.
4 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.
3 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

Текущий контроль 4.
«Основы теории и методики шорт – трека».

Опрос

Вопросы к обсуждению:

Состав судейской коллегии и обязанности судей.

a. рефери, ассистенты рефери,
b. стартер и его помощник,
c. секретарь и его помощники,
d. старший судья на финише и его бригада,
e. старший хронометрист и хронометристы,
f. судья-счетчик кругов, судья-регистратор кругов,
g. судья-информатор,
h. судья по награждению,
i. стюарды дорожек,
j. судьи на льду.

По результатам опроса студент может набрать от 3 до 8 баллов.

Критерии оценки:

8 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

7 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.

6 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

5 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.

4 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.

3 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

Текущий контроль 5.

«Основы теории и методики шорт – трека».

Опрос

Вопросы к обсуждению:

1. Содержание годичной структуры у шорт-трековиков на этапе предварительной подготовки; цели и задачи, средства и методы тренировки.
2. Содержание годичной структуры у шорт-трековиков на этапе начальной специализации; цели и задачи, средства и методы тренировки.
3. Содержание годичной структуры у шорт-трековиков на этапе углублённого совершенствования; цели и задачи, средства и методы тренировки
4. Содержание годичной структуры у шорт-трековиков высокой квалификации. Цели и задачи, средства и методы тренировки.
5. Условия развития физических качеств у шорт-трековиков.

По результатам опроса студент может набрать от 3 до 8 баллов.

Критерии оценки:

8 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

7 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.

6 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

5 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.

4 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.

3 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

Темы контрольных работ

1. Воспитательная работа тренера по конькобежному спорту на сборах.
2. История возникновения шорт-трека.

3. Современное состояние шорт-трека.
4. Развитие физических качеств у шорт-трековиков.
5. Структура тренировочного процесса в шорт-треке.

Критерии оценки:

30 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

Реферирование более десяти рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц

29 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента – 5 -5+

Реферирование не менее десяти рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц.

28 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки.

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

27 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

26 б - Доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

25 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.
Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
24 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.
Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
23 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
22 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
21 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
20 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
19 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
18 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно- следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

17 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

16 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции и поправок.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

15 б - Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Литературное изложение материала требует поправок

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в конькобежном спорте
Кафедра: Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания

заочное обучение

Курс 4 семестр 7

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам
1	2	3	4	5	6
7 семестр					
1		**Текущий контроль 1.** Семинарское занятие № 1. Опрос. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».	2/8	2/8	8
2		**Текущий контроль 2.** Семинарское занятие № 2. Опрос. «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».	3/8	5/16	8
3		Семинарское занятие.«Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры»			8
4		**Текущий контроль 3.** Семинарское занятие № 4. Опрос. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры».	3/8	8/24	8
5		**Текущий контроль 4.** Семинарское занятие № 5. Опрос. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры».	2/8	10/32	8
6		**Текущий контроль 5.** Семинарское занятие № 6. Собеседование. «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры».	3/8	13/40	10
Контрольная работа			15/30	28/70	20
<u>Промежуточный контроль (экзамен)</u> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	**20**
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	

Текущий контроль 1.

Тема: «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».

Опрос.

Вопросы к опросу:

1. Катки для массового катания.
2. Выбор места для катка.
3. Устройство катков для массового катания.
4. Оборудование катков на естественных водоёмах. Условия оборудования и эксплуатации катков на естественных водоемах.
5. Специализированные катки для занятий конькобежным спортом.

По результатам опроса студент может набрать от 2 до 8 баллов.

Критерии оценки:

8 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

7 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.

6 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

5 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.

4 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.

3 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

2 б. – обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 2.

Тема: «Организация массовых мест занятий конькобежным спортом».

Опрос.

Вопросы к опросу:

1. Специализированные катки для занятий конькобежным спортом.
2. Устройство, оборудование катков и эксплуатация катков для занятий конькобежным спортом.
3. Расчет и разметка стандартной конькобежной дорожки длиной 400 метров.
4. Расчет и разметка стандартной конькобежной дорожки длиной 333,33 метра. Приспособления для разметки конькобежной дорожки.
5. Разметка конькобежной дорожки до заливки катка.
6. Укладка бровки и укладка снежного валика.

По результатам опроса студент может набрать от 3 до 8 баллов.

Критерии оценки:

8 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

7 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.

6 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

5 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.

4 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.

3 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

Текущий контроль 3.

Тема: «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры».

Опрос.

Вопросы к опросу:

1. Оздоровительные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.

2. Спортивно-оздоровительные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.
3. Соревновательные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.
4. Требования к оборудованию мест занятий по КС среди взрослого населения.

По результатам опроса студент может набрать от 3 до 8 баллов.
Критерии оценки:
8 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.
7 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.
6 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
5 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.
4 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.
3 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

Текущий контроль 4. Тема: «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры».

Опрос.

Вопросы к опросу:

1. Документация, необходимая для работы физкультурно-оздоровительных групп:
   а) расписание занятий,
   б) годовой план учебно-тренировочной работы,
   в) поурочные планы - конспекты,
   г) журнал учёта посещаемости, пройденного материала, результатов врачебного контроля, проведения соревнований и спортивных мероприятий.
2. Групповая форма организации занятий КС с лицами среднего и старшего возраста.
3. Особенности врачебного контроля лиц среднего и старшего возраста на занятиях К.С..

По результатам опроса студент может набрать от 2 до 8 баллов.
Критерии оценки:
8 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.
7 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.
6 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
5 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.
4 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.
3 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.
2 б. – обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 5. Тема: «Особенности организации и планирования учебно-спортивной работы в секциях конькобежного спорта коллективов физкультуры».

Собеседование.

Вопросы:

1. Оздоровительные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.
2. Спортивно-оздоровительные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.
3. Соревновательные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.

4. Требования к оборудованию мест занятий по КС среди взрослого населения.
5. Документация, необходимая для работы физкультурно-оздоровительных групп:
6. а) расписание занятий,
7. б) годовой план учебно-тренировочной работы,
8. в) поурочные планы - конспекты,
9. г) журнал учёта посещаемости, пройденного материала, результатов врачебного контроля, проведения соревнований и спортивных мероприятий.
10. Главная задача занятий КС с лицами среднего и старшего возраста.
11. Частные задачи занятий КС с лицами среднего и старшего возраста.
12. Индивидуальная форма организации занятий КС с лицами среднего и старшего возраста.
13. Групповая форма организации занятий КС с лицами среднего и старшего возраста.
14. Особенности проведения теоретических занятий по КС с лицами среднего и старшего возраста.
15. Особенности врачебного контроля лиц среднего и старшего возраста на занятиях К.С.
16. Особенности самоконтроля лиц среднего и старшего возраста на занятиях К.С.

По результатам собеседования студент может набрать от 3 до 8 баллов.
Критерии оценки:
8 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.
7 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.
6 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
5 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.
4 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.
3 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

Темы контрольных работ

1. Врачебный контроль лиц среднего и старшего возраста на занятиях К.С.
2. Формы организации занятий КС с лицами среднего и старшего возраста.
3. Самоконтроль лиц среднего и старшего возраста на занятиях К.С.
4. Организация массовых мест занятий конькобежным спортом

Критерии оценки:
30 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
Реферирование более десяти рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц
29 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента – 5 -5+
Реферирование не менее десяти рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц.

28 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки.

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

27 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

26 б - Доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

25 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.

Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

24 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.

Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

23 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

22 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

21 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

20 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

19 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

18 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно- следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

17 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

16 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции и поправок.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

15 б - Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы.

Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Литературное изложение материала требует поправок

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в конькобежном спорте
Кафедра: Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания
заочное обучение
Курс 4 семестр 8

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам
1	2	3	4	5	6
8 семестр					
1		**Текущий контроль 1.**Семинарское занятие № 1. Опрос. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе».	2/8	2/8	5
2		**Текущий контроль 2.** Семинарское занятие № 2. Опрос. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе».	2/8	4/16	5
3		**Текущий контроль 3.**Семинарское занятие № 3.Опрос. «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе».	3/8	7/24	5
4		Семинарское занятие № 4. «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».			3
5		**Текущий контроль 4.**Семинарское занятие № 5.Опрос. «Организация массовых форм работы по	3/8	10/32	10
6		**Текущий контроль 5.** Семинарское занятие № 6. Опрос. «Организация массовых форм работы по конькобежному спорту».	3/8	13/40	8
Контрольная работа			15/30	28/70	20
<u>Промежуточный контроль (экзамен)</u> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	**20**
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	

4 курс 8 семестр ***Заочная форма обучения***

Текущий контроль 1.

Тема: «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе».

Опрос.

Вопросы к опросу:

1. Характер технической подготовки в средней школе.
2. Характер теоретической подготовки в средней школе.
3. Характер физической подготовки в средней школе.
4. Характер тактической подготовки в средней школе.
5. Характер технической подготовки в старшей школе.
6. Характер теоретической подготовки в старшей школе.
7. Характер физической подготовки в старшей школе.

8. Характер тактической подготовки в старшей школе.
9. Урочная форма работы со школьниками.

По результатам опроса студент может набрать от 2 до 8 баллов.
Критерии оценки:
8 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.
7 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.
6 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
5 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.
4 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.
3 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.
2 б. – обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 2.
Тема: «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе».
Опрос.
Вопросы к опросу:
1. Внеурочная форма работы со школьниками.
2. Содержание К.С. в школьной программе.
3. Объекты планирования учебной работы по К.С.
4. Документы планирования по К.С. в общеобразовательной школе.
5. Организация и методика проведения уроков по к.с. в школе.
6. Проверка и оценка знаний и умений учащихся.

По результатам опроса студент может набрать от 2 до 8 баллов.
Критерии оценки:
8 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.
7 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.
6 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
5 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.
4 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.
3 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.
2 б. – обобщает информацию мировоззренческого характера.

Текущий контроль 3.
Тема: «Организация конькобежного спорта в общеобразовательной школе».
Разработать конспект урока по следующей схеме:
1. Определить цель и задачи урока;
2. Написать средства, применяемые в подготовительной части урока;
3. Написать средства и методы, применяемые в основной части урока в соответствии с поставленными задачами;
4. Написать средства, применяемые в заключительной части урока.

Будет оцениваться правильность написания конспекта, соответствие методов и средств, поставленным задачам.

По результатам проверки студент может набрать от 3 до 8 баллов.
Критерии оценки:
8 б. – грамотно и доступно, в соответствии с индивидуально-психологическими, возрастными особенностями личности и сферой профессиональной деятельности занимающихся, представляет

информацию о физической культуре и спорте; формирует мнение о значении физической культуры в обеспечении здоровья и её роли в общечеловеческой культуре, с использованием широкого спектра приёмов, в зависимости от специфики ситуации и особенностей объекта воздействия конкретизирует задачи, применяет разнообразные и современные средства и методы.
7 б. - использует широкий спектр приёмов, в зависимости от специфики ситуации и особенностей объекта воздействия конкретизирует задачи, применяет разнообразные и современные средства и методы
6 б. - разрабатывает документы планирования на основе вариативности содержания, условий педагогического процесса, авторского подхода к предмету.
5 б. - конкретизирует задачи, применяет разнообразные и современные средства и методы, применяет приёмы формирования общественного мнения о значении физической культуры в обеспечении здоровья и её роли в общечеловеческой культуре; конспект соответствует основным требованиям, но присутствуют небольшие исправления и уточнения.
4 б. – разрабатывает документы планирования в объеме стандартных требований, присутствуют ошибки.
3 б. – разрабатывает документы планирования в объеме стандартных требований. Несоответствие задач предусмотренным средствам.

Текущий контроль 4.
Тема: «Организация массовых форм занятий конькобежным спортом».
Опрос.
Вопросы к опросу:
1. Особенности проведения занятий К.С. с детьми, подростками, молодежью.
2. Средства, методы и последовательностью обучения катанию на коньках детей.
3. Обучение и совершенствование техники скоростного бега на коньках детей.

По результатам опроса студент может набрать от 3 до 8 баллов.
Критерии оценки:
8 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.
7 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.
6 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
5 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.
4 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.
3 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

Текущий контроль 5.
Тема: «Организация массовых форм занятий конькобежным спортом».
Опрос.
Вопросы к опросу:
1. Особенности проведения занятий К.С. с людьми среднего и пожилого возраста.
2. Средства, методы и последовательностью обучения катанию на коньках взрослых.
3. Обучение и совершенствование техники скоростного бега на коньках взрослых.

По результатам опроса студент может набрать от 3 до 8 баллов.
Критерии оценки:
8 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.
7 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.
6 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
5 б. - дан полный ответ, с незначительными ошибками.
4 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.
3 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции

Темы контрольных работ

1. Техническая подготовка по конькобежному спорту в школе.
2. Теоретическая подготовка по конькобежному спорту в школе.
3. Тактическая подготовка по конькобежному спорту в школе.
4. Психологическая подготовка по конькобежному спорту в школе.
5. Физическая подготовка по конькобежному спорту в школе.
6. Методика проведения уроков по к.с. в школе.

Критерии оценки:

30 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

Реферирование более десяти рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц

29 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента – 5 -5+

Реферирование не менее десяти рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц.

28 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки.

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

27 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

26 б - Доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

25 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.

Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

24 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.

Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

23 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

22 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

21 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

20 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

19 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

18 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно- следственные

связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
17 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
16 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции и поправок.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
15 б - Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Литературное изложение материала требует поправок

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технология спортивной тренировки в конькобежном спорте
Кафедра: Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания
заочное обучение
Курс 5 семестр 9

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам
1	2	3	4	5	6
9 семестр					
1		**Текущий контроль 1.** Семинарское занятие №1. Опрос. «Основы педагогического мастерства».	2/6	2/6	10

2		**Текущий контроль 2.** Семинарское занятие № 2. Педагогическое наблюдение. «Основы педагогического мастерства».	2/6	8/12	10
3		Семинарское занятие № 3.«Экспериментально – исследовательская работа студента».			
4		**Текущий контроль 3.** Семинарское занятие № 4. Опрос. «Экспериментально – исследовательская работа студента».	2/6	14/18	20
5		Семинарское занятие № 5. «Экспериментально – исследовательская работа студента».			
6		Семинарское занятие № 6. «Экспериментально – исследовательская работа студента».			
7		**Текущий контроль 4.** Семинарское занятие №7. Опрос. «Экспериментально – исследовательская	2/6	17/24	20
8		Семинарское занятие №8. «Экспериментально – исследовательская работа студента».			
9		**Текущий контроль 5.** Семинарское занятие №9. «Экспериментально – исследовательская работа студента». Предзащита ВКР.	5/16	13/40	50
Контрольная работа			15/30	28/70	20
<u>Промежуточный контроль (экзамен)</u> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	**20**
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			**50/100**	**100**	

5 курс 9 семестр ***Заочная форма обучения***

Текущий контроль 1.

Тема: «Основы педагогического мастерства».

Опрос.

Вопросы к опросу:

1. Структура педагогической деятельности тренера по К.С.
2. Психолого-педагогические компоненты педагогической деятельности тренера по К.С.
3. Талант и гениальность.
4. Педагогические способности тренеров.
5. Общие способности тренеров по К.С.
6. Специальные педагогические способности тренеров по К.С.
7. Проектировочные способности.
8. Конструктивные способности.
9. Коммуникативные способности.
10. Гностические способности.
11. Организаторские способности.

По результатам опроса студент может набрать от 2 до 6 баллов.

Критерии оценки:

6 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

5 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.

4 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

3 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.
2 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции

Текущий контроль 2.

Провести полное педагогическое наблюдение на учебно-тренировочном занятии по конькобежному спорту.

ОБЩИЙ ПЛАН И ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПОЛНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ

А. ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПЕДАГОГА К ЗАНЯТИЮ

1. Состояние конспекта.

а) Формулировка задач. Степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы, логическая связь их с содержанием предыдущего занятием.

Достаточность и информативность задач с точки зрения комплексного подхода к осуществлению воспитательно-образовательных и гигиенических воздействий (включая элементы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания); возможность решения намеченных задач в данном уроке, учитывая ресурсы времени, подготовленность учащихся и условия работы.

Мотивационно-побудительное значение задач для учащихся, необходимость раскрытия и обоснования их или же перешифровки в конкретные **задания** (особенно, в младших возрастных группах) в процессе проведения тренировочного занятия**.**

б) **Подбор средств** (учебного материала). Соответствие намеченных средств плану, программным требованиям, задачам и условиям проведения данного занятия; их воспитательно-образовательная ценность, оригинальность; наличие необходимых подготовительных, подводящих вспомогательных упражнений.

Методически правильная последовательность упражнений в тренировке, с точки зрения врабатываемости, переноса тренированности и пр.; обоснованность предлагаемой дозировки упражнений и правильность записи ее приемов.

в) Разработанность организации и методики обучения и воспитания. Целесообразность и достаточность предусмотренных методов и методических приемов (словесных, демонстрации и практических, вариантов фронтального и др.); состояние и целесообразность технических средств ведения учебно-тренировочного процесса.

Наличие общих, групповых и индивидуальных заданий (в том числе и домашних). Умение лаконично записать избранные методические приемы, творчески проиллюстрировать (в виде чертежей, схем, схематических рисунков) намечаемое расположение снарядов, учебных пособий, ориентиров, учащихся, порядок действий в игре или соревновательных упражнениях и т.п.

Контроль за успеваемостью (определение учащихся, критериев оценки, форм фиксации учетных данных). Наличие персонального перечня необходимых помощников (с указанием их функций, (способов инструктирования, включения в работу).

г) Оформление конспекта. Соответствие содержания и формы конспекта рекомендациям кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания.

Терминологическая точность, грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей, творческий подход к разработке содержания и структуры занятия, организации и проведения учебно-воспитательного процесса.

2. Предварительная подготовка условий для успешного проведения урока.

Подготовка мест занятий, оборудования и учебных пособий, проверка их исправности и наличия требуемого количества. Обеспечение санитарно-гигиенических условий (чистоты пола, снарядов, матов, мячей и др., освещенности, чистоты воздуха, опрятности костюма занимающихся и т.п.).

Проверка подготовленности и дополнительное инструктирование помощников. Самопроверка, внешнего вида, готовности к показу и пр.

Б. ПРОВЕДЕНИЕ ПЕДАГОГОМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

1. Организационное обеспечение занятия.

а) Соблюдение регламента занятия. Своевременность и четкость начала и окончания занятия, обоснованность (или неоправданность) отклонений от намеченных временных рамок занятия, последствия отклонений.

б) **Размещение занимающихся.** Полноценность размещения учащихся в пространстве (с точки зрения обеспечения удобств для выполнения упражнений, хорошей видимости педагогом учащихся и, наоборот, соблюдения эстетических требований и др.).

в) Подготовка мест занятий и распределение учебного времени. Организация индивидуальных и коллективных действий занимающихся по установке и уборке снарядов, раздаче и сбору мелкого инвентаря (характер и эффективность соответствующих заданий и распоряжений, руководство деятельностью исполнителей, обеспечение дисциплины и занятости всех занимающихся); внимание к рационализации приемов обращения с перемещаемыми предметами, обеспечению безопасности действий, соблюдению гигиенических требований и сбережению времени; воспитательные достижения (приучение к бережному обращению с имуществом, дисциплинированности, воспитание трудолюбия, стремления к высокой культуре труда и др.).

г) Использование методов организации учебной работы. Применение конкретных вариантов фронтальной, групповой и индивидуальной учебной деятельности занимающихся (организуемой лично или с помощью групповодов, других ответственных исполнителей); изложение заданий, контроль за их выполнением, организационная помощь групповодам, обеспечение сознательного и дисциплинированного отношения спортсменов к деятельности помощников. Степень целесообразности и эффективности использованных вариантов и приемов организации учебно-воспитательного процесса.

2. Непосредственная учебно-воспитательная работа тренера.

а) Создание рабочей установки и регулирование взаимоотношений. Умение педагога конкретизировать и разъяснять занимающихся очередные развивающие, воспитательные, образовательные и гигиенические задачи, обеспечивать заинтересованность упражнениями, побуждать к проявлению сознательности, творческой активности и инициативы в процессе их выполнения.

Отношение педагога к занимающимся, умение держаться перед ними, проявлять такт и надлежащий тон в общении с девочками и мальчиками, быть внимательным к запросам занимающихся, требовательным к их работе, взаимоотношениям, поведению.

б) Реализация принципов. Соблюдение основных требований к построению процесса обучения (следование дидактическим принципам; правильное сочетание обучения знаниям, умениям и навыкам с воспитанием качеств, способностей, соблюдение принципа оздоровления, внимание гармоническому физическому развитию детей; обеспечение единства двигательной подготовки учащихся с нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием).

в) Управление и методическое руководство учебно-воспитательным процессом. Умение руководить деятельностью занимающихся (давать необходимые предписания или творческие задания, направлять внимание, контролировать и оценивать исполнение, активизировать мышление, оказывать необходимую помощь, обеспечивать страховку, дозировать интеллектуальные, физиологические и эмоциональные нагрузки).

Умение целесообразно и правильно пользоваться методами словесного и наглядного воздействия, практического упражнения и дозировки нагрузок; богатство и оригинальность соответствующих методических приемов их достаточность и оперативность в применении; качество речевых и двигательных умений педагога, разбора работы занимающихся, объяснений и других учебных действий, объективность оценок поведения и успеваемости, мобилизирующая сила рекомендаций.

Наличие заботы о практических достижениях в знаниях и умениях организационно-методического характера занимающихся; требовательность к осанке и дыханию; стремление приучить детей к самоконтролю и сознательной регулировке функционального состояния

сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, предупреждению травм суставно-связочного аппарата;
целесообразность и методическая разработанность домашних заданий, характер и качество проверки выполнения предыдущих заданий.

г) Проявление педагогом самостоятельности, инициативы в работе. Допущенные отступления от трафарета, степень их оправданности и положительные (или отрицательные) последствия. Достигнутая, в конечном счете, общая плотность и эффективность учебно-воспитательной работы; оправданность величин и распределения нагрузок, полноценность завершающей части урока.

Использование педагогом новейших литературных источников передового опыта учителей, методических материалов практики и данных обсуждения уроков практикантов, результативность и ценность проявленной практикантом самостоятельности подхода к подготовке и проведению урока.

3. Деятельность занимающихся в процессе урока.

а) **Отношения.** Заинтересованность занимающихся содержанием и формой занятия (конкретными заданиями, упражнениями, учебной деятельностью); уровень сознательности, ответственности, добросовестности, увлеченности в работе (конкретные примеры этих или противоположных проявлений), степень их характерности для группы в целом.

Отношение занимающихся к педагогу (уважительное, симпатизирующее безразличное, боязливое, пренебрежительное, бестактное и т.д.). Взаимоотношения занимающихся (межличностные, групповые). Эстетические отношения занимающихся (к своему внешнему виду, осанке, манере держаться; к выполняемым движениям действиям, поступкам, к окружающей обстановке и пр.). Дисциплинированность занимающихся.

б) Учебная работа и связанное с нею поведение. Проявление исполнительности или же личной инициативы творческой активности. Умение контролировать свои действия, эмоции и поведение, осмысливать и оценивать результаты, вносить в работу необходимые коррективы.

Характерные трудности объективного и субъективного характера, возникшие в работе занимающихся; проявленное стремление и волевые усилия к их преодолению; трудолюбие и культура учебного труда (умение работать сосредоточенно, аккуратно, целесообразно, используя усилия и время), способность к самоконтролю и самостоятельному решению задач; взаимоконтроль и взаимопомощь, характер и эффективность действий помощников педагога.

Конкретные результаты, успешность индивидуальной и групповой деятельности занимающихся (в отношении усвоения знаний, умений и навыков, развития способностей, гигиенических достижений, показателей поведения); замеченные недостатки в деятельности и поведении занимающихся.

В. ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ЗАНЯТИЮ.

1. 0бщая характеристика тренировки и педагога.

Степень решения намеченных задач занятия; общий уровень воспитательных, образовательных и гигиенических достижений педагога (высокий, удовлетворительный, низкий). Главные недостатки и ошибки, допущенные в методике тренировки и обучения, в нравственном, эстетическом, интеллектуальном и трудовом воспитании, в физическом развитии и укреплении здоровья занимающихся, в организации занятия.

Личные достоинства педагога: внешний вид, умение держаться, требовательность, решительность и последовательность в действиях, выдержка, такт во взаимоотношениях; знание и понимание детей, учебного материала, методов обучения и воспитания; умение ориентироваться в обстановке, учебных ситуациях и поведении детей, оперативно применять свои знания и умения, творчески преодолевать возникающие трудности.

Наиболее существенные личностные недостатки педагога, обнаруженные пробелы в знаниях, практических умениях, недочеты в отношениях к занимающихся. Общий профессионально-педагогический уровень педагога.

Общая оценка тренировочного занятия (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

2. Рекомендации педагогу.

Наиболее актуальные на данном этапе советы и предложения по методике тренировки, обучения и воспитания, отношения к занимающихся, самоконтроля, самообразования и др.

Текущий контроль 3.

Тема: «Экспериментально – исследовательская работа студента».

Вопросы к опросу:

1. Требования к организации и проведению научно – исследовательской работы в конькобежном спорте.
2. Методика проведения научных исследований в конькобежном спорте.
3. Структура исследовательской работы в К.С.
4. Содержание исследовательской работы в К.С.
5. Виды выпускных квалификационных работ.
6. Структура выпускной квалификационной работы.
7. Объем выпускной квалификационной работы.
8. Правила оформления рукописи.

По результатам опроса студент может набрать от 2 до 6 баллов.

Критерии оценки:

6 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

5 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.

4 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

3 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.

2 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции

Текущий контроль 4.

Тема: «Экспериментально – исследовательская работа студента».

Вопросы к опросу:

1. Правила оформления рукописи.
2. Требования к оформлению таблиц.
3. Требования к оформлению рисунков.
4. Требования к оформлению ссылок на авторов в тексте работы.
5. Требования к оформлению титульного листа.
6. Требования к оформлению списка использованной литературы.

По результатам опроса студент может набрать от 2 до 6 баллов.

Критерии оценки:

6 б. – дан полный ответ. Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

5 б. – дан полный ответ, обобщает, воспринимает и применяет в профессиональной деятельности информацию мировоззренческого характера.

4 б. – дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

3 б. – дан ответ, с незначительными ошибками.

2 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции

Текущий контроль 5.

Предзащита выпускной квалификационной работы на кафедре.

По результатам предзащиты студент может набрать от 5 до 16 баллов.

Критерии оценки:

16 б.- ВКР выполнена в полном объёме. Студент отвечает на дополнительные вопросы.

15 б. – ВКР выполнена в полном объёме, нет практических рекомендаций.

14 б. – ВКР выполнена в полном объёме, нет выводов и практических рекомендаций.

13 б. – ВКР выполнена в полном объёме, нет окончательных результатов исследования.

12 б. – ВКР выполнена, в логике и последовательности изложения имеются нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент может конкретизировать обобщённые знания. Речевое оформление требует поправок.

11 б. - ВКР выполнена, в логике и последовательности изложения имеются нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

10 б. – ВКР выполнена, в логике и последовательности изложения имеются нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

9 б. - ВКР выполнена в объёме: оглавление, введение, глава 1, глава 2. В логике и последовательности изложения имеются нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

8 б. - ВКР выполнена в объёме: оглавление, введение, глава 1, глава 2. В логике и последовательности изложения имеются нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

7 б. - ВКР выполнена в объёме: оглавление, введение, глава 1. В логике и последовательности изложения имеются нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

6 б. - ВКР выполнена в объёме: оглавление, введение, глава 1. В логике и последовательности изложения имеются нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

5 б. - ВКР выполнена в объёме: оглавление, введение. В логике и последовательности изложения имеются нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Речевое оформление требует значительных поправок, коррекций.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПОДГОТОВКИ
И ЗАЩИТЫ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Ф.И.О. студента	
Наименование образовательной программы	
Выпускающая кафедра	
Тема выпускной квалификационной работы:	
Ф.И.О. научного руководителя	
Ф.И.О. научного консультанта	
Дата утверждения темы на заседании кафедры	
Срок выполнения работы	

Ожидаемые результаты	Баллы (мин/макс)	Набранные баллы	Сроки отчётности
I. ПОДГОТОВКА выпускной квалификационной работы			
1.1. Разработка и выполнение плана подготовки выпускной квалификационной работы	2/3		
1.2. Определение и выбор темы ВКР. Формулировка цели, задач и определение объекта, предмета и методов исследования. Обоснованность структуры исследования.	2/3		
1.3. Анализ литературных источников по теме исследования. Количество литературных источников, их адекватность избранной тематике исследования.	2/3		
1.4. Инициативность при проведении исследования, работа с научным руководителем.	2/3		
1.5. Организация и проведение собственного исследования. Своевременность проведения исследования. Правильность подбора выборки исследования. Адекватность использования методов и методик, точность использования процедур, полнота и релевантность результатов	2/3		
Итого:	***10/15***		
II. ПРЕДЗАЩИТА выпускной квалификационной работы			
2.1. Актуальность и практическая значимость исследования. Грамотность постановки цели, задач исследования их согласованность с названием работы, предметом и гипотезой исследования. Соответствие выводов поставленным задачам.	4/5		
2.2. Системность анализа полученных результатов. Степень решения поставленных исследовательских задач. Качество собственного исследования.	4/5		
2.3. Соответствие требованиям оформления ВКР по направлению подготовки.	4/5		
2.4. Качество анализа литературных источников по проблеме, полнота представления, корректность использования ссылок. Оформление списка литературы в соответствии с требованиями ГОСТа	4/5		
2.5. Качество доклада; умение представить полученные результаты, соблюдение регламента, чёткая и грамотная речь, наличие иллюстративного материала.	4/5		
Итого:	***20/25***		
III. ЗАЩИТА выпускной квалификационной работы			
Содержание выпускной квалификационной работы:			
3.1. Определение актуальности исследования для отрасли физической культуры и спорта. Практическое значение результатов исследования.	2/4		
3.2. Объект, предмет и гипотеза исследования.	1/4		
3.3. Определение цели, задач и подбор методов исследования.	2/5		
3.4. Качество организации исследования.	1/3		
3.5. Выводы. Грамотность и логичность представленных выводов, их соответствие поставленным задачам исследования.	1/3		
3.6. Литературный обзор. Соответствие объёма литературного обзора требованиям. Полнота и соответствие обзора литературных источников теме диссертации. Корректность ссылок, цитат приведённых	1/4		

в работе.			
3.7. Использованная литература. Активное использование современных научно-исследовательских работ по теме ВКР, использование достоверных интернет-ресурсов.	1/3		
3.8. Собственное исследование. Качество выполнения исследования	1/4		
Итого за содержание ВКР:	***10/30***		
Доклад и умение вести научную дискуссию:			
3.9. Качество изложения материала. Отчётливость, лаконичность, структура и последовательность изложения материала, контакт с аудиторией, язык изложения представляемого материала, соблюдение регламента.	2/7		
3.10. Представление решения проблемы, его соответствие задачам и целям исследования.	3/6		
3.11. Представление результатов исследования	2/6		
3.12. Владение материалом. Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы.	1/6		
Итого за доклад:	***8/25***		
Иллюстрации*:			
3.13. Качество иллюстративного материала применяемого в ходе защиты диссертации: логичность подобранных слайдов, их презентабельность и читаемость.	2/5		
Итого за иллюстрации:	***2/5***		
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ИТОГО:	50/100		

*примечание – без иллюстративного материала в виде мультимедийного представления и печатного, раздаточного материала студент к защите ВКР не допускается

Научный руководитель выпускной квалификационной работы _____
Зав. кафедрой _____
Председатель ГИА _____

Тематика квалификационных работ

1. Влияние применения интервальных тренировок на спортивный результат конькобежцев 12-13 лет.
2. Оптимизация методики совершенствования (развития) техники бега со старта у шорт-трековиков.
3. Оптимизация общей и специальной подготовленности квалифицированных шорт-трековиков в течение годичного тренировочного цикла.
4. Оптимизация подготовки шорт-трековиков к смешанной эстафете.
5. Оптимизация процесса развития выносливости у конькобежцев 13-14 лет.
6. Оптимизация технико-тактической подготовки конькобежцев к командной гонке.
7. Оптимизация технической подготовки юных конькобежцев.
8. Применение кондиционной подготовки высококвалифицированных конькобежцев в годичном цикле тренировки.
9. Развитие специальной выносливости у юношей – конькобежцев 14-15 лет, специализирующихся на дистанции 1500 и 3000 метров.
10. Развитие координационных способностей у шорт-трековиков с помощью использования специальных тренажеров.
11. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств конькобежцев 12-13 лет.
12. Разработка программы технико-тактической подготовки конькобежцев к масс-старту.

13. Совершенствование кондиционной подготовки спортсменов 10-12 лет специализирующихся в шорт-треке в подготовительном периоде тренировки.
14. Совершенствование тактической подготовки конькобежцев высокой квалификации в соревновательном периоде
15. Совершенствование техники бега по повороту у конькобежцев, посредством включения в тренировочный процесс упражнений, выполняемых на малом радиусе.
16. Совершенствование техники бега со старта у шорт-трековиков.
17. Улучшение технической подготовки юных конькобежцев.
18. Эффективность обучения технике старта у конькобежцев групп начальной подготовки.
19. Методика тренировки на этапе начальной подготовки в годичном цикле шорт-трековика.
20. Содержание годичной структуры у шорт-трековиков высокой квалификации. Средства и методы развития специальных силовых способностей в шорт-треке.
21. Методика спортивной тренировки в шорт-треке.

Темы контрольных работ

1. Структура педагогической деятельности тренера по К.С.
2. Психолого-педагогические компоненты педагогической деятельности тренера по К.С.
3. Талант и гениальность.
4. Педагогические способности тренеров.
5. Характеристика направлений НИР в конькобежном спорте.
6. Характеристика направлений НИРС в конькобежном спорте.
7. Характеристика выпускной квалификационной работы.
8. Требования к содержанию выпускной квалификационной работы.
9. Требования к оформлению выпускной квалификационной работы.
10. Характеристика списка литературы выпускной квалификационной работы.
11. Методы исследования при выполнении выпускной квалификационной работы.

Критерии оценки:
30 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
Реферирование более десяти рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц
29 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента – 5 -5+
Реферирование не менее десяти рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц.
28 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об

объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки.
Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
27 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий
Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
26 б - Доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.
Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
25 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.
Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
24 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.
Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
23 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.
22 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

21 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
20 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
19 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
18 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно- следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
17 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
16 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции и поправок.
Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.
15 б - Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Литературное изложение материала требует поправок

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3 курс 6 семестр очная форма обучения
Вариант 1

Раздел 1.

Вопрос 1.Сколько этапов в организации УТ сборов?
а) 2;
б) 3;
в) 4;
г) 1.

Вопрос 2.Без какого документа планирования невозможно проведение сбора?
а) сметы расходов;
б) плана тренировочных занятий;
в) списка участников;
г) распорядка дня.

Вопрос 3.Период проведения восстановительных сборов?
а) переходный;
б) подготовительный;
в) соревновательный;
г) специально-подготовительный.

Вопрос 4.План воспитательных мероприятий в условиях УТ сбора включает в себя?
а) требования к поведению и внешнему виду;
б) посещение кинотеатра;
в) общение со спортсменами других команд;
г) чтение литературы.

Раздел 2.

Вопрос 1. Когда спортсмены нашей страны впервые приняли участие в соревнованиях по шорт-треку?
а) 1985;
б) 1980;
в) 1990;
г) 1995

Вопрос 2. Сколько составляет длина дорожки в шорт-треке?
а)111м;
б) 95 м;
в)120 м;
г)118м.

Вопрос 3. Кто из тренеров явился основателем шорт-трека в нашей стране?
а) Павловский;
б) Муратов;
в)Трунин;
г) Бросалин

Вопрос 4. Сколько комплектов медалей разыгрывается на Олимпийских Играх в соревнованиях по шорт-треку?
а)10;
б)8;
в)6;
г) 4.

Раздел 3.
Вопрос 1.Какой из тактических вариантов применяется чаще всего на дистанции 500 метров в шорт-треке?
а) лидирующая тактика;
б) выжидательная тактика;
в)тактика рваного бега;
г)тактикапротивохода.

Вопрос 2.Сколько спортсменов находится на ледовом поле при эстафетном беге четырех команд в шорт-треке?
а)16;
б)10
в)12;
г)8.

Вопрос 3.Сколько времени, по правилам соревнований, дается спортсмену для отдыха между забегами в соревнованиях по шорт-треку?
а)20 минут;
б)30 минут;
в)15 минут;
г)10 минут.

Вопрос 4.Сколько судей находится на ледовом поле во время проведения соревнований по шорт-треку?
а)три;
б) два;
в)один;
г)четыре.

Вариант 2

Раздел 1.
Вопрос 1.Какой вид сбора проводят во второй половине подготовительного периода?
а) по специальной подготовке;
б) соревновательный;
в) по ОФП;
г) восстановительный.

Вопрос 2.Без какого документа планирования невозможно проведение сбора?
а) приказа о проведении сбора;
б) плана тренировочных занятий;
в) списка участников;
г) распорядка дня.

Вопрос 3.На какой период приходятся соревновательные сборы конькобежцев высокой квалификации?
а) октябрь-март;
б) январь-апрель;
в) январь-март;
г) январь-февраль.

Вопрос 4.Воспитательная работа должна проводиться?
а) непрерывно в течение года;
б) в соревновательном периоде;
в) в подготовительном периоде;
г) на УТ сборах.

Раздел 2.
Вопрос 1.Когда прошли первые официальные соревнования по шорт-треку в нашей стране?
а) 1985;
б)1990 г;
в) 1980 г;
г)2000г.

Вопрос 2.Каков радиус поворота в шорт-треке?
а) 8,25 м;
б) 9,5 м;
в)7.55 м;
г)9.5 м.

Вопрос 3.Сколько составляет длина дорожки в шорт-треке?
а)111м;
б) 95 м;
в)120 м;
г)118м.

Вопрос 4.Где зародился шорт- трек?
а) в Северной Америке.
б) в Китае;
в) во Франции;
г) в России;

Раздел 3.
Вопрос 1. Сколько кругов необходимо пробежать шорт-трековикам, для преодоления дистанции 3000м?
а)27;
б)30;
в)25;
г)24.

Вопрос 2. Какой из атрибутов экипировки не является обязательным при проведении соревнований по шорт-треку?
а) защита на локти.
б) перчатки;
в) защита на горло;

г) шлем;

Вопрос 3. Какой из тактических вариантов применяется чаще всего на дистанции 3000 метров в соревнованиях по шорт-треку?
а) выжидательная тактика;
б) лидирующая тактика;
в) тактика рваного бега;
г) тактика противохода.

Вопрос 4. Во сколько дней проводятся официальные соревнования для детей в шорт-треке?
а) 2 дня;
б) 1 день;
в) 3 дня;
г) 4 дня.

4 курс 7 семестр очная форма обучения

Вариант 1

Раздел 1.

Вопрос 1. При какой температуре не рекомендуется заливать каток?

а) при -20*;

б) при -15*;

в) при -10*;

г) при -5*.

Вопрос 2. Небольшой слой снега предохраняет лед в мороз от:

а) инея и трещин;

б) сколов;

в) падений конькобежцев;

г) только мешает.

Вопрос 3. Каков радиус малого поворота 400-метровой дорожки?

а) 25 метров;

б) 30 метров;

в) 20 метров;

г) 35 метров.

Вопрос 4. Какую площадь необходимо подготовить для заливки 400-метрового катка?

а) 182*70 м.;

б) 200*90 м.;

в) 175*75 м.;

г) 180*80 м.

Раздел 2.

Вопрос 1. Лучшее средство пропаганды конькобежного спорта:

а) хорошо организованные соревнования;

б) тренировки СФП;

в) тренировки по ОФП;

г) встречи с чемпионами спорта.

Вопрос 2. Группа конькобежной секции занимается в течение всего года по:

а) учебному плану;

б) программе;

в) графику учебного процесса;

г) рабочему плану.

Вопрос 3. Рабочий план составляется на:

а) 1 – 1,5 месяца;

б) неделю;

в) 1 занятие;

г) 3 месяца.

Вопрос 4. Основным документом учета работы секции является:

а) групповой журнал;

б) рабочий план;

в) расписание занятий;

г) программа.

Раздел 3.

Вопрос 1. В теоретическом разделе школьной программы виды К.С. изучаются в:

а) 6-х классах;

б) 5-х классах;

в) 4-х классах;

г) 7-х классах.

Вопрос 2. Какая дистанция для сдачи норматива по К.С. в 4-ом классе:

а) 100 метров;

б) 50 метров;

в) 300 метров;

г) 500 метров.

Вопрос 3. Внеурочная работа по К.С. в школе организуется:

а) учителем физической культуры;

б) завучем;

в) директором;

г) детьми.

Вопрос 4. Вид подготовки направленный на обучение школьника технике движений и доведение их до совершенства:

а) техническая;

б) тактическая;

в) физическая;

г) теоретическая.

Вариант 2

Раздел 1.

Вопрос 1. Во время оттепели необходимо:

а) весь каток засыпать снегом;

б) весь каток залить водой;

в) добавить в воду для поливки побелку;

г) ничего не делать.

Вопрос 2. Катки подразделяются на:

а) естественные и наливные искусственные;

б) естественные и открытые;

в) открытые и естественные;

г) крытые и открытые.

Вопрос 3. Вода для заливки высококачественного льда должна быть:

а) мягкая, без примесей металлов ;

б) чистая и жесткая;

в)любая мягкая;

г) любая доступная.

Вопрос 4. При достаточном морозе в течение первых 2-3 суток заливать каток можно:

а) круглосуточно;

б) 2-3 раза в сутки;

в) 7-8 раз в сутки;

г) 1-2 раза в сутки.

Раздел 2.

Вопрос 1.Рабочий план составляется на:

а) 1 – 1,5 месяца;

б) неделю;

в) одно занятие;

г) 3 месяца.

Вопрос 2.Спортивно-массовая работа включает в себя:

а) оздоровительно-тренировочные занятия лиц зрелого и пожилого возраста;

б) учебно-тренировочные занятия для подростков;

в) учебно-тренировочные занятия для детей;

г) проведение соревнований.

Вопрос 3.Для создания секции К.С. в коллективе физической культуры выделяют:

а) организационное бюро;

б) спортсменов-разрядников;

в) юношей и девушек;

г) тренеров.

Вопрос 4.В организации и проведении праздников на льду участвуют:

а) актив секции К.С;

б) посетители катка;

в) тренеры спортивной школы;

г) приглашенные работники.

Раздел 3.

Вопрос 1.Что формируется у детей в ходе начальной технической подготовки?

а) чувство льда, ориентировка в пространстве и чувство времени;

б) морально-волевая подготовка, тактическое мастерство;

в) психологическая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка;

г) овладение техникой бега на коньках.

Вопрос 2.Основное, соревновательное упражнение конькобежца-школьника, предмет его специализации:

а) скоростной бег на коньках;

б) катание на коньках;

в) бег на роликах;

г) бег на роликах и катание на коньках.

Вопрос 3.Какая дистанция используется для сдачи норматива по К.С. в 7-ом классе:

а) 300 метров;

б) 100 метров;

в) 1000 метров;

г) 500 метров.

Вопрос 4.Основной задачей этого вида подготовки является перевод организма из одного функционального состояния в другое более высокое:

а)физическая;

б) тактическая;

в) интегральная;

г) техническая.

4 курс 8 семестр очная форма обучения

Вариант 1

Раздел 1.

Вопрос 1. Наиболее доступный и эффективный метод обучения катанию на коньках для новичков является:

а) демонстрации;

б) игровой;

в) словесный;

г) вербальный.

Вопрос 2. Занятия конькобежным спортом проводятся по урочной форме:

а) в которой различают три части занятия;

б) которая подразделяется на две части;

в) в которой части занятия не обозначены;

г) в которой могут быть от одной до трёх частей.

Вопрос 3. Техническая подготовка в К.С. базируетсяна:

а) овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке;

б) овладении техникой общеразвивающих упражнений;

в) овладении техники близких к скоростному бегу на коньках движений из других видов спорта (шорт-трек, велоезда и т.п.);

г) основе приобретения навыков скатывания с горки на коньках.

Вопрос 4. Средства общего физического развития, способствующие успеху специальной

подготовки:

а) обще-подготовительные;

б) специально-подготовительные;

в) соревновательные;

г) развивающие.

Раздел 2.

Вопрос 1. Спортсмен в педагогической деятельности является:

а) объектом и субъектом одновременно;

б) субъектом;

в) объектом;

г) предметом.

Вопрос 2. Кто больше заинтересован в результатах труда?

а) тренер;

б) учитель физкультуры;

в) директор спортивной секции;

г) родители.

Вопрос 3. На ранних этапах спортивного совершенствования тренер для спортсмена выступает в роли:

а) наставника;

б) руководителя;

в) тирана;

г) родителя.

Вопрос 4. Тренер по конькобежному спорту часто исполняет обязанности (вычеркнуть, что не правильно)?

а) спонсора;

б) организатора;

в) педагога;

г) психолога.

Раздел 3.

Вопрос 1. Прежде чем приступить к написанию квалификационной работы следует?

а) ознакомиться с существующей библиографией по определённой тематике и провести беседу с ведущими специалистами;

б) ознакомиться с существующей библиографией по определённой тематике;

в) сформулировать ведение к работе;

г) провести беседу с ведущими специалистами.

Вопрос 2. Тестирование различных сторон подготовленности конькобежца проводится для:

а) определение настоящего уровня подготовленности спортсмена и сравнения его показателей с предыдущими;

б) сравнения показателей одного спортсмена с показателями сильнейшего (лидера);

в) сравнения показателей одного спортсмена с показателями другого;

г) удовлетворения интересов тренера и спортсмена.

Вопрос 3. Что подразумевается под «методами исследования» в УИРС?

а) пути, способы получения тех или иных данных;

б) нестандартные методики исследования;

в) программа – план исследования;

г) стандартные методики исследования

Вопрос 4. Что подразумевает под собой «методика исследования»?

а) программа – план исследования в целом, результат всесторонней предварительной разработки той или иной темы, изучения проблемы;

б) подтверждение/опровержение результата исследования;

в) определение наиболее значимых показателей эксперимента;

г) общепринятая методика исследования.

Вариант 2

Раздел 1.

Вопрос 1. Какие упражнения используются в заключительной части урока по К.С. при обучении катанию на коньках детей и взрослых?

а) медленное катание на коньках;

б) имитационные упражнения;

в) упражнения из других видов спорта;

г) специфические упражнения на коньках.

Вопрос 2. При разучивании упражнения в целом исправление ошибок осуществляется:

а) в ходе выполнения упражнения;

б) после выполнения упражнения;

в) перед выполнением упражнения;

г) вместо выполнения упражнения.

Вопрос 3. Первоначальное бучение катанию на коньках начинается с:

а) обучения посадке;

б) обучения катанию по прямой;

в) обучения торможению;

г) обучения скольжению в равновесии.

Вопрос 4. Разметка катка любого размера необходима для:

а) обозначения мест разных видов катания;

б) красоты;

в) игр;

г) изучения техники катания.

Раздел 2.

Вопрос 1. Педагогические способности это:

а) предрасположенность к успешному выполнению педагогической деятельности;

б) врожденные особенности организма;

в) высокая степень проявления способностей;

г) высшая степень творческих проявлений личности

Вопрос 2. Конструктивные способности:

а) проявляются в умении выстраивать последовательную цепь целей и задач; б) проявляются в предвидении результатов работы;

в) выражаются в создании условий и упорядочении процесса;

г) заключаются в установлении взаимоотношений.

Вопрос 3. Деятельность спортсмена в работе тренера выступает как:

а) и цель и средство и результат;

б) средство;

в) результат;

г) цель.

Вопрос 4. Успешность работы тренера по К.С. зависит от:

а) от возможно большего арсенала применяемых ЗУН.

б) психических свойств личности;

в) от стиля деятельности;

г) нейрофизиологических свойств личности;

Раздел 3.

Вопрос 1. Динамометр чаще всего используют для:

а) для определения силовых показателей отдельных мышечных групп;

б) для определения скоростно-силовых показателей спортсмена;

в) для определения скоростных показателей спортсмена;

г) для определения уровня выносливости.

Вопрос 2. Тесты, при помощи которых можно определить уровень отдельных физических качеств, а также техническую и тактическую подготовленность относят к:

а) педагогическим методам исследования тренированности;

б) медико-биологическим методам исследования тренированности;

в) психическим методам исследования;

г) психологическими методами исследования.

Вопрос 3. Что подразумевается под понятием «гипотеза исследования»?

а) научно обоснованные высказывания вероятностного характера относительно сущности, взаимосвязей и причин явлений объективной реальности;

б) отношение объекта, одно из его свойств, сторона, которые подлежат непосредственному изучению;

в) научно поставленный опыт;

г) доказательство эффективности эксперимента путем сравнения отдельных показателей.

Вопрос 4. Что подразумевает под собой понятие «предмет исследования»?

а) отношение объекта, одно из его свойств, сторона, которые подлежат непосредственному изучению;

б) поиск и обнаружение проблемной ситуации;

в) важность, необходимость решения проблемы для настоящего времени;

г) направление познавательной деятельности учёного.

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет/экзамен (необходимое указать)

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)

Вопросы для зачета (6 семестр – очная форма обучения)

1. Перспективное планирование сборов в годичном цикле.
2. Тренировочные сборы, как форма организации тренировочного процесса.
3. Разновидности тренировочных сборов, их цели и задачи.
4. Документы для организации и проведения тренировочных сборов.
5. Актуальность и значимость воспитательной работы в условиях тренировочного сбора.
6. План воспитательной работы на тренировочный сбор.
7. Основные факторы, влияющие на эффективность тренировочных сборов.
8. Меры предупреждения травм и несчастных случае
9. Цели и задачи, средства и методы тренировки на этапе предварительной подготовки в годичном цикле шорт-трековика.
10. Цели и задачи, средства и методы тренировки на этапе начальной подготовки в годичном цикле шорт-трековика.
11. Цели и задачи, средства и методы тренировки на этапе специализации в годичном цикле шорт-трековика.
12. Цели и задачи, средства и методы тренировки на этапе предварительной подготовки в годичном цикле шорт-трековика.
13. Содержание годичной структуры у шорт-трековиков высокой квалификации. Цели и задачи, средства и методы тренировки.
14. Средства и методы развития специальных силовых способностей в шорт-треке.
15. Средства и методы развития скоростных способностей в шорт-треке.
16. Средства и методы развития выносливости в шорт-треке.
17. Средства и методы развития координационных способностей и гибкости в шорт-треке.
18. Классификация средств, применяемых в шорт-треке.
19. Методы спортивной тренировки в шорт-треке.
20. Характеристика методов тренировки в подготовке шорт-трековиков.
21. Сочетание средств и методов при решении отдельных задач в тренировочном процессе шорт-трековика.
22. Сочетание средств и методов при решении отдельных задач в тренировочном процессе шорт-трековиков.
23. Анализ фазы толчка техники бега по прямой.
24. Анализ фазы подтягивания ноги техники бега по прямой.
25. Анализ фазы постановки конька на лёд техники бега по прямой.
26. Анализ фазы свободного скольжения техники бега по прямой.
27. Согласование движений ног техники бега по прямой.
28. Движения туловищем при беге по прямой.
29. Согласование движений таза и туловища с движениями ног во время свободного скольжения при беге по прямой
30. Характеристика исходного положения конькобежца перед началом толчка. Начало отталкивания.
31. Характеристика выполнения отталкивания при беге по прямой.
32. Движения руками при беге по прямой.
33. Согласование движении рук с движениями ног при беге по прямой.
34. Специфические особенности техники бега на повороте.
35. Характеристика техники входа в поворот и выхода из него.

Критерии оценки ответов на зачете:

30 б. – Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

29 б. – Описывает предположения для моделирования ситуаций в области спортивного международного движения.

28 б. - дан полный, развёрнутый ответ, допущены небольшие ошибки.

27 б. - дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

26 б. – дан ответ, допущены недочёты и незначительные ошибки.

25 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

24 б. – ответ дан не полностью, речевое оформление требует значительной коррекции, студент пользовался «наводящими» вопросами.

23 б. – ошибки в терминологии, отсутствие чёткой структуры изложения.

22 б. – Обобщает информацию мировоззренческого характера.

Типовые вопросы для зачета (7 семестр - очная форма обучения)

1. Характеристика фаз техники бега на повороте
2. Согласование движений ног при беге на повороте.
3. Движения туловища при беге по повороту.
4. Согласование движений ног, таза и туловища при беге на повороте.
5. Характеристика движений руками при беге на повороте.
6. Согласование движений ног с движениями рук при беге на повороте.
7. Характеристика техники бега со старта.
8. Особенности техники бега на длинные дистанции.
9. Особенности техники бега на средние дистанции.
10. Особенности техники бега на короткие дистанции.
11. Определение понятий: «техника», “тактика”, “фаза движения”, “форма движения”, “характер движения”, “имитация”, “прыжковая имитация”, “общий центр тяжести”, “центр опоры”, “проекция общего центра тяжести”.
12. Определение понятий: “длина шага”, “ширина шага”, “ширина следов”, “темп бега”, “ритм бега”, “ ритм круга”, “плоскость полоза”, “маховая нога”, “свободная нога”, “опорная нога”, “маховое движение”, “замах”.
13. Определение понятий: “отталкивание”, “толчок”, “линия (направление) отталкивания”, “длина отталкивания”, “длительность отталкивания”, “скорость отталкивания”, “сила отталкивания”, “угол отталкивания в вертикальной плоскости”, “угол отталкивания в горизонтальной плоскости”, “угол смещения”.
14. Краткая характеристика физических качеств, необходимых конькобежцу.
15. Определение понятия «двигательные навыки и умения». Формирование двигательного навыка конькобежца.
16. Условия оборудования и эксплуатации катков на естественных водоемах.
17. Устройство, оборудование катков и эксплуатация катков для занятий конькобежным спортом.
18. Способы заливки катка для занятий конькобежным спортом
19. Особенности заливки и обработки льда в разных погодных условиях.
20. Разметка конькобежной дорожки.
21. Основная направленность деятельности коллективов ФК по развитию и пропаганде К.С.
22. Основные формы работы оздоровительно-массовой направленности.
23. Организация и проведение учебно-спортивной работы в секции КС.
24. Основная форма проведения тренировочных занятий в секции по КС.
25. Документы планирования и учёта работы секции по КС.
26. Требования к оборудованию мест занятий по КС среди взрослого населения.
27. Оздоровительные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.
28. Спортивно-оздоровительные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.
29. Соревновательные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.
30. Задачи занятий КС оздоровительной направленности с лицами среднего и старшего возраста.
31. Формы организации занятий КС с лицами среднего и старшего возраста.
32. Особенности врачебного контроля лиц среднего и старшего возраста на занятиях К.С.
33. Особенности самоконтроля лиц среднего и старшего возраста на занятиях К.С.
34. Урочная форма работы со школьниками.
35. Внеурочная форма работы со школьниками.

Критерии оценки ответов на зачете:

30 б. – Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

29 б. – Описывает предположения для моделирования ситуаций в области спортивного международного движения.

28 б. - дан полный, развёрнутый ответ, допущены небольшие ошибки.

27 б. - дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

26 б. – дан ответ, допущены недочёты и незначительные ошибки.

25 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

24 б. – ответ дан не полностью, речевое оформление требует значительной коррекции, студент пользовался «наводящими» вопросами.

23 б. – ошибки в терминологии, отсутствие чёткой структуры изложения.

22 б. – Обобщает информацию мировоззренческого характера.

Вопросы для экзамена
8 семестр – очная форма обучения

1. Характеристика посадки конькобежца.
2. Характеристика периодов и фаз техники бега по прямой.
3. Рабочие и подготовительные движения конькобежца.
4. Анализ фазы толчка техники бега по прямой.
5. Анализ фазы подтягивания ноги техники бега по прямой.
6. Анализ фазы постановки конька на лёд техники бега по прямой.
7. Анализ фазы свободного скольжения техники бега по прямой.
8. Согласование движений ног техники бега по прямой.
9. Движения туловищем при беге по прямой.
10. Согласование движений таза и туловища с движениями ног во время свободного скольжения при беге по прямой
11. Характеристика исходного положения конькобежца перед началом толчка. Начало отталкивания.
12. Характеристика выполнения отталкивания при беге по прямой.
13. Движения руками при беге по прямой.
14. Согласование движении рук с движениями ног при беге по прямой.
15. Специфические особенности техники бега на повороте.
16. Характеристика техники входа в поворот и выхода из него.
17. Характеристика фаз техники бега на повороте
18. Согласование движений ног при беге на повороте.
19. Движения туловища при беге по повороту.
20. Согласование движений ног, таза и туловища при беге на повороте.
21. Характеристика движений руками при беге на повороте.
22. Согласование движений ног с движениями рук при беге на повороте.
23. Характеристика техники бега со старта.
24. Цели, задачи, характеристика спортивной тренировки в конькобежном спорте в группе начальной подготовки (НП) 2-го года обучения.
25. Средства и методы спортивной тренировки конькобежцев в группах НП.
26. Цели, задачи спортивной тренировки в конькобежном спорте в тренировочной группе на этапе спортивной специализации.
27. Средства и методы спортивной тренировки конькобежцев в тренировочных группах на этапе спортивной специализации.
28. Цели, задачи спортивной тренировки в конькобежном спорте в тренировочной группе на этапе углублённой тренировки.
29. Средства и методы спортивной тренировки конькобежцев в тренировочных группах на этапе углублённой специализации.
30. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки в конькобежном спорте в группе совершенствования спортивного мастерства.

31. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки в конькобежном спорте в группе высшего спортивного мастерства.
32. Критерии оценки технико-тактического мастерства в группах разной квалификации и особенности построения тренировочного процесса.
33. Особенности методики спортивной тренировки в группах различного возраста и различной подготовленности.
34. Понятие о прогнозировании высших достижений в конькобежном спорте, классификации прогнозов, характер прогнозов.
35. Моделирование тренировочной работы.
36. Планирование спортивного совершенствования, требования к нему. Виды планирования.
37. Перспективное планирование: цель, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, этапы подготовки и выступления в соревнованиях.
38. Текущее планирование: цель, задачи, сроки, периоды подготовки и их взаимосвязь с видами подготовок, задачи каждого этапа.
39. Оперативное планирование: цель, задачи, сроки, содержание, недельный микроцикл как основа оперативного планирования.
40. Основные документы планирования и контроля. Требования, предъявляемые к планированию и контролю.
41. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля.
42. Характеристика видов отбора. Основные критерии отбора.
43. Мышцы, задействованные в беге на коньках.
44. Анализ экспериментальных исследований современных беговых коньков.
45. Анализ работы мышц в отдельных фазах при беге на коньках.
46. Характеристика процесса энергообеспечения конькобежцев – стайеров;
47. Характеристика процесса энергообеспечения конькобежцев – средневиков;
48. Характеристика процесса энергообеспечения конькобежцев – спринтеров.
49. Эволюция техники скоростного бега на коньках.
50. Эволюция методики тренировки в конькобежном спорте.

Критерии оценки ответов на экзамене:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и

несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, и на другие вопросы дисциплины.

Вопросы для зачета 6 семестр заочная форма обучения

1. Перспективное планирование сборов в годичном цикле.
2. Тренировочные сборы, как форма организации тренировочного процесса.
3. Разновидности тренировочных сборов, их цели и задачи.
4. Документы для организации и проведения тренировочных сборов.
5. Актуальность и значимость воспитательной работы в условиях тренировочного сбора.
6. План воспитательной работы на тренировочный сбор.
7. Основные факторы, влияющие на эффективность тренировочных сборов.
8. Меры предупреждения травм и несчастных случае
9. Цели и задачи, средства и методы тренировки на этапе предварительной подготовки в годичном цикле шорт-трековика.
10. Цели и задачи, средства и методы тренировки на этапе начальной подготовки в годичном цикле шорт-трековика.
11. Цели и задачи, средства и методы тренировки на этапе специализации в годичном цикле шорт-трековика.
12. Цели и задачи, средства и методы тренировки на этапе предварительной подготовки в годичном цикле шорт-трековика.
13. Содержание годичной структуры у шорт-трековиков высокой квалификации. Цели и задачи, средства и методы тренировки.
14. Средства и методы развития специальных силовых способностей в шорт-треке.
15. Средства и методы развития скоростных способностей в шорт-треке.
16. Средства и методы развития выносливости в шорт-треке.
17. Средства и методы развития координационных способностей и гибкости в шорт-треке.
18. Классификация средств, применяемых в шорт-треке.
19. Методы спортивной тренировки в шорт-треке.
20. Характеристика методов тренировки в подготовке шорт-трековиков.
21. Сочетание средств и методов при решении отдельных задач в тренировочном процессе шорт-трековика.
22. Сочетание средств и методов при решении отдельных задач в тренировочном процессе шорт-трековиков.
23. Анализ фазы толчка техники бега по прямой.
24. Анализ фазы подтягивания ноги техники бега по прямой.
25. Анализ фазы постановки конька на лёд техники бега по прямой.
26. Анализ фазы свободного скольжения техники бега по прямой.
27. Согласование движений ног техники бега по прямой.
28. Движения туловищем при беге по прямой.

29. Согласование движений таза и туловища с движениями ног во время свободного скольжения при беге по прямой
30. Характеристика исходного положения конькобежца перед началом толчка. Начало отталкивания.
31. Характеристика выполнения отталкивания при беге по прямой.
32. Движения руками при беге по прямой.
33. Согласование движении рук с движениями ног при беге по прямой.
34. Специфические особенности техники бега на повороте.
35. Характеристика техники входа в поворот и выхода из него.

Критерии оценки ответов на зачете:

30 б. – Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

29 б. – Описывает предположения для моделирования ситуаций в области спортивного международного движения.

28 б. - дан полный, развёрнутый ответ, допущены небольшие ошибки.

27 б. - дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

26 б. – дан ответ, допущены недочёты и незначительные ошибки.

25 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

24 б. – ответ дан не полностью, речевое оформление требует значительной коррекции, студент пользовался «наводящими» вопросами.

23 б. – ошибки в терминологии, отсутствие чёткой структуры изложения.

22 б. – Обобщает информацию мировоззренческого характера.

Вопросы для зачета 7 семестр заочная форма обучения

1. Характеристика фаз техники бега на повороте
2. Согласование движений ног при беге на повороте.
3. Движения туловища при беге по повороту.
4. Согласование движений ног, таза и туловища при беге на повороте.
5. Характеристика движений руками при беге на повороте.
6. Согласование движений ног с движениями рук при беге на повороте.
7. Характеристика техники бега со старта.
8. Особенности техники бега на длинные дистанции.
9. Особенности техники бега на средние дистанции.
10. Особенности техники бега на короткие дистанции.
11. Определение понятий: «техника», “тактика”, “фаза движения”, “форма движения”, “характер движения”, “имитация”, “прыжковая имитация”, “общий центр тяжести”, “центр опоры”, “проекция общего центра тяжести”.
12. Определение понятий: “длина шага”, “ширина шага”, “ширина следов”, “темп бега”, “ритм бега”, “ ритм круга”, “плоскость полоза”, “маховая нога”, “свободная нога”, “опорная нога”, “маховое движение”, “замах”.
13. Определение понятий: “отталкивание”, “толчок”, “линия (направление) отталкивания”, “длина отталкивания”, “длительность отталкивания”, “скорость отталкивания”, “сила отталкивания”, “угол отталкивания в вертикальной плоскости”, “угол отталкивания в горизонтальной плоскости”, “угол смещения”.
14. Краткая характеристика физических качеств, необходимых конькобежцу.
15. Определение понятия «двигательные навыки и умения». Формирование двигательного навыка конькобежца.
16. Условия оборудования и эксплуатации катков на естественных водоемах.
17. Устройство, оборудование катков и эксплуатация катков для занятий конькобежным спортом.
18. Способы заливки катка для занятий конькобежным спортом
19. Особенности заливки и обработки льда в разных погодных условиях.
20. Разметка конькобежной дорожки.
21. Основная направленность деятельности коллективов ФК по развитию и пропаганде К.С.

22. Основные формы работы оздоровительно-массовой направленности.
23. Организация и проведение учебно-спортивной работы в секции КС.
24. Основная форма проведения тренировочных занятий в секции по КС.
25. Документы планирования и учёта работы секции по КС.
26. Требования к оборудованию мест занятий по КС среди взрослого населения.
27. Оздоровительные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.
28. Спортивно-оздоровительные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.
29. Соревновательные формы организации и проведения занятий по КС среди взрослого населения.
30. Задачи занятий КС оздоровительной направленности с лицами среднего и старшего возраста.
31. Формы организации занятий КС с лицами среднего и старшего возраста.
32. Особенности врачебного контроля лиц среднего и старшего возраста на занятиях К.С.
33. Особенности самоконтроля лиц среднего и старшего возраста на занятиях К.С.
34. Урочная форма работы со школьниками.
35. Внеурочная форма работы со школьниками.

Критерии оценки ответов на зачете:

30 б. – Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

29 б. – Описывает предположения для моделирования ситуаций в области спортивного международного движения.

28 б. - дан полный, развёрнутый ответ, допущены небольшие ошибки.

27 б. - дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

26 б. – дан ответ, допущены недочёты и незначительные ошибки.

25 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

24 б. – ответ дан не полностью, речевое оформление требует значительной коррекции, студент пользовался «наводящими» вопросами.

23 б. – ошибки в терминологии, отсутствие чёткой структуры изложения.

22 б. – Обобщает информацию мировоззренческого характера.

Типовые вопросы для зачета 8 семестр - заочная форма обучения

1. Основная форма работы по конькобежному спорту в школе.
2. Содержание К.С. в школьной программе.
3. Объекты планирования учебной работы по К.С.
4. Документы планирования по конькобежному спорту в школе.
5. Организация и методика проведения уроков по К.С. в школе.
6. Проверка и оценка знаний и умений учащихся.
7. Характер технической подготовки в школе.
8. Характер теоретической подготовки в школе.
9. Характер физической подготовки в школе.
10. Характер тактической подготовки в школе.
11. Особенности средств, методов и методических приемов, используемых в работе с лицами среднего и старшего возраста.
12. Значение научных исследований для развития конькобежного спорта.
13. Современные научные проблемы в области техники, методики обучения и тренировки в конькобежном спорте.
14. Основные методы научного исследования, применяемые в конькобежном спорте.
15. Методика применения кино-видеоаппаратуры в процессе организации научного обеспечения в конькобежном спорте.
16. Физиологическая характеристика тренировочного процесса конькобежцев.
17. Функциональная мощность конькобежца и её критерии.
18. Энергетические возможности конькобежца.

19. Функциональная экономизация и её критерии.
20. Пути экономизации в скоростном беге на коньках;
21. Характеристика процесса энергообеспечения конькобежцев – стайеров;
22. Характеристика процесса энергообеспечения конькобежцев – средневиков;
23. Характеристика процесса энергообеспечения конькобежцев – спринтеров.
24. Эволюция техники скоростного бега на коньках.
25. Эволюция методики тренировки в конькобежном спорте.
26. Эволюция методики обучения скоростному бегу на коньках.
27. Проблемы развития конькобежного спорта в России;
28. Перспективы развития конькобежного спорта в России.
29. Определить «пики» развития конькобежного спорта и причины их достижения.
30. Факторы, способствующие прогрессивному развитию конькобежного спорта и тормозящие его развитие.

Критерии оценки ответов на зачете:

30 б. – Проявляет творческий подход, анализирует и систематизирует информацию из различных источников.

29 б. – Описывает предположения для моделирования ситуаций в области спортивного международного движения.

28 б. - дан полный, развёрнутый ответ, допущены небольшие ошибки.

27 б. - дан полный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

26 б. – дан ответ, допущены недочёты и незначительные ошибки.

25 б.- дан ответ, но допущены ошибки, с которыми студент самостоятельно не смог справиться, речевое оформление требует значительной коррекции.

24 б. – ответ дан не полностью, речевое оформление требует значительной коррекции, студент пользовался «наводящими» вопросами.

23 б. – ошибки в терминологии, отсутствие чёткой структуры изложения.

22 б. – Обобщает информацию мировоззренческого характера.

Вопросы для экзамена
9 семестр - заочная форма обучения

1. Характеристика посадки конькобежца.
2. Характеристика периодов и фаз техники бега по прямой.
3. Рабочие и подготовительные движения конькобежца.
4. Анализ фазы толчка техники бега по прямой.
5. Анализ фазы подтягивания ноги техники бега по прямой.
6. Анализ фазы постановки конька на лёд техники бега по прямой.
7. Анализ фазы свободного скольжения техники бега по прямой.
8. Согласование движений ног техники бега по прямой.
9. Движения туловищем при беге по прямой.
10. Согласование движений таза и туловища с движениями ног во время свободного скольжения при беге по прямой
11. Характеристика исходного положения конькобежца перед началом толчка. Начало отталкивания.
12. Характеристика выполнения отталкивания при беге по прямой.
13. Движения руками при беге по прямой.
14. Согласование движении рук с движениями ног при беге по прямой.
15. Специфические особенности техники бега на повороте.
16. Характеристика техники входа в поворот и выхода из него.
17. Характеристика фаз техники бега на повороте
18. Согласование движений ног при беге на повороте.
19. Движения туловища при беге по повороту.
20. Согласование движений ног, таза и туловища при беге на повороте.
21. Характеристика движений руками при беге на повороте.
22. Согласование движений ног с движениями рук при беге на повороте.
23. Характеристика техники бега со старта.

24. Цели, задачи, характеристика спортивной тренировки в конькобежном спорте в группе начальной подготовки (НП) 2-го года обучения.
25. Средства и методы спортивной тренировки конькобежцев в группах НП.
26. Цели, задачи спортивной тренировки в конькобежном спорте в тренировочной группе на этапе спортивной специализации.
27. Средства и методы спортивной тренировки конькобежцев в тренировочных группах на этапе спортивной специализации.
28. Цели, задачи спортивной тренировки в конькобежном спорте в тренировочной группе на этапе углублённой тренировки.
29. Средства и методы спортивной тренировки конькобежцев в тренировочных группах на этапе углублённой специализации.
30. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки в конькобежном спорте в группе совершенствования спортивного мастерства.
31. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки в конькобежном спорте в группе высшего спортивного мастерства.
32. Критерии оценки технико-тактического мастерства в группах разной квалификации и особенности построения тренировочного процесса.
33. Особенности методики спортивной тренировки в группах различного возраста и различной подготовленности.
34. Понятие о прогнозировании высших достижений в конькобежном спорте, классификации прогнозов, характер прогнозов.
35. Моделирование тренировочной работы.
36. Планирование спортивного совершенствования, требования к нему. Виды планирования.
37. Перспективное планирование: цель, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, этапы подготовки и выступления в соревнованиях.
38. Текущее планирование: цель, задачи, сроки, периоды подготовки и их взаимосвязь с видами подготовок, задачи каждого этапа.
39. Оперативное планирование: цель, задачи, сроки, содержание, недельный микроцикл как основа оперативного планирования.
40. Основные документы планирования и контроля. Требования, предъявляемые к планированию и контролю.
41. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля.
42. Характеристика видов отбора. Основные критерии отбора.
43. Мышцы, задействованные в беге на коньках.
44. Анализ экспериментальных исследований современных беговых коньков.
45. Анализ работы мышц в отдельных фазах при беге на коньках.
46. Характеристика процесса энергообеспечения конькобежцев – стайеров;
47. Характеристика процесса энергообеспечения конькобежцев – средневиков;
48. Характеристика процесса энергообеспечения конькобежцев – спринтеров.
49. Эволюция техники скоростного бега на коньках.
50. Эволюция методики тренировки в конькобежном спорте.

Критерии оценки ответов на экзамене:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть

допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, и на другие вопросы дисциплины.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины **ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**
(конькобежный спорт)

Методические указания по подготовке к опросу

Подготовка к опросу заключается в повторении пройденного материала по изучаемой теме. Студент использует для этого свои записи лекционного материала, литературные источники, предлагаемые преподавателем по теме, найденные самостоятельно литературные источники и материалы интернета. В соответствии с планом учебного занятия студент должен используя имеющиеся у него материалы составить ответы на изучаемые вопросы. Ответ на поставленный вопрос должен содержать не только изложение материала по конкретной теме, но и представлять собой анализ изучаемого материала.

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Написание контрольной работы. Студент в интернете просматривает программы сильнейших фигуристов мира, проводит анализ их композиционного построения. Первый этап. Просмотр коротких и произвольных программ представителей разных видов фигурного катания. Выбор пяти программ вида определенного вида фигурного катания.

Второй этап. Анализ содержания программы, композиционного построения, определение пространственного расположения элементов по площадке, распределения элементов разной степени сложности по времени. Сравнительный анализ рассмотренных программ.

Третий этап. Написание выводов, практических рекомендаций по композиционному построению программ.

Контрольная работа должна быть представлена в печатном виде на формате А-4. Объем работы – не менее 12 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Список литературы не менее 8 источников, включая ссылки на официальные интернет-источники.

Контрольная работа в качестве обязательных разделов должна включать в себя:

Введение составляет 1-2 страницы, отражается актуальность выбранной темы

Основная часть

Выводы и заключение.

Практические рекомендации по совершенствованию композиционному построению программ

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов решения задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению квалификационной работы

Квалификационная работа представляет собой законченное самостоятельное теоретическое исследование.

Выполненная квалификационная работа должна быть представлена на кафедру студентом на 5 курсе в 10 семестре.

Квалификационная работа выполняется на основе анализа и обобщения литературных данных по выбранной теме. Квалификационная работа по специализации представляется на кафедру в одном экземпляре, объемом 50-70 страниц компьютерного набора в специальной папке для дипломных работ.

Для выполнения квалификационной работы, студент вместе с научным руководителем должен составить календарный план работы и придерживаться этого плана в дальнейшем.

Тема работы выбирается студентом при обсуждении с преподавателем и утверждается на кафедре. Студенты имеют право предлагать свою тему квалификационной работы, но обязательно с обоснованием целесообразности ее разработки и с согласованием с кафедрой.

Одним из важнейших критериев правильности выбора темы является актуальность (теоретическая и практическая значимость).

В квалификационной работе студент должен показать умение выполнять и формулировать актуальные цели и задачи исследования на основе анализа научной, методической, учебной литературы, материалов практической деятельности. Подбирать адекватные поставленным задачам методы исследования, организовывать и проводить экспериментальные исследования. Выполнять обработку полученные результатов, интерпретировать и оформлять результаты исследования, формулировать выводы и давать практические рекомендации.

Весь процесс выполнения квалификационной работы можно представить следующим образом: выбор темы исследования, анализ научно-методической, учебной литературы, определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач исследования, выдвижение рабочей гипотезы, выбор методов исследования, формулировка названия работы, подготовка и проведение исследовательской части работы, математико-статистическая обработка результатов исследования, обобщение и интерпретация полученных данных, формулировка выводов и практических рекомендаций, оформление работы, защита.

Оформление квалификационной работы: шрифт – TimesNewRoman, 14, интервал 1,5, отступы слева – 3,5, справа – 1,5, вверху – 2,0, снизу – 2,0. Параметры страницы А4 должны быть стандартными.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики лёгкой атлетики

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
профессор, к.п.н., доцент Лутковский В. Е.;
доцент, к.п.н. Сухарева С. М.;
доцент, к.п.н. Баландин С. И.

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели

	коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной	и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для

	форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность;

	ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		-						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:											
Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
	часы	**432**						144	72	72	144

Общая трудоемкость	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Спортивная тренировка в легкой атлетике.	Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в легкой атлетике. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки. Тренировка в прыжках. Тренировка в метаниях. Тренировка в беговых видах. Особенности тренировки женщин и детей. Механизмы и закономерности развития физических способностей в видах легкой атлетики. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта; Программа спортивной подготовки.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и
2.	Подготовка легкоатлетов в процессе тренировки.	Техническая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Физическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Тактическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Психологическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Интеллектуальная подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание). Интегральная подготовка	

		(понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).	средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и
3	Построение спортивной тренировки.	Основы построения спортивной тренировки. Характеристика малых тренировочных циклов. Типы и структура мезоциклов. Структура годичных и многолетних циклов. Структура многолетней подготовки.	
4	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.	Планирование в системе подготовки в легкой атлетике. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования. Контроль и учёт в системе подготовки в легкой атлетике. Назначение, виды, содержание и технология проведения педагогического контроля.	
5	Особенности спортивного отбора в легкой атлетике.	Спортивный отбор и спортивная ориентация в легкой атлетике: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.	
6	Моделирование тренировочного и соревновательного процесса	Организация и судейство соревнований в легкой атлетики; Положения, правила и регламент проведения спортивных соревнований; Антидопинговое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности; Моделирование соревновательной деятельности; Педагогические исследования в легкой атлетике; Алгоритм	

		построения педагогического эксперимента; Анализ тренировочной и соревновательной деятельности.	методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):**

			Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
6 семестр		
1	**Семинары:** Спортивная тренировка в легкой атлетике. Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в легкой атлетике. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.	2
1	**Семинары:** Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Цели и задачи федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. Содержание и структура. Требования к структуре и содержанию программы спортивной подготовки. Нормативы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Требования к участию в спортивных соревнованиях. Требования к реализации программ спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам легкой атлетики. Требования к реализации программы спортивной подготовки	4
2	**Семинары:** Подготовка легкоатлетов в процессе тренировки. Основные средства и методы, применяемые в подготовки легкоатлетов. Типы упражнений: специально-подводящие, общеразвивающие, изотонические, изокинетические, изометрические. Методы, применяемые в спортивной тренировке: «повторный», «равномерный», «непрерывный», «интервальный», «максимальных усилий», «ударный». Понятие нагрузки в легкой атлетике. Виды тренировочного эффекта: «текущий» и «отставленный». Виды выносливости: общая и специальная (скоростная и силовая). Методы, применяемые для ее развития. Формы проявления скоростных способностей: частота движений, быстрота одиночного движения, время реакции. Понятия «ритм» и «темп» движений. Средства и методы развития отдельных компонентов скоростных способностей. Понятие «сила», «градиент силы», «мощность». Значение данных характеристик для достижения результата в отдельных видах легкой атлетики. Средства и методы развития силовых способностей в легкой атлетике в различные возрастные периоды.	14

	Значение гибкости для достижения результата в отдельных видах легкой атлетики. Средства и методы развития гибкости в легкой атлетике в различные возрастные периоды. Значение координации для достижения результата в отдельных видах легкой атлетики. Средства и методы развития координационных способностей в легкой атлетике в различные возрастные периоды.	
2	**Семинары:** Развитие физических способностей в легкой атлетике Формы проявления физических способностей. Механизмы и развития физических способностей. Особенности развития физических способностей в избранном виде легкой атлетики.	20
2	**Практические занятия:** Подготовка легкоатлетов в процессе тренировки. Выбор средств и методов развития физических способностей. Количество повторений, интервалы и формы восстановления, режим работы и вес отягощений. Их взаимосвязь и особенности применения в зависимости от возраста и пола занимающихся. Разработка и проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике направленных на развитие выносливости занимающихся различных возрастных групп.	70
7 семестр		
2	**Семинары:** Подготовка легкоатлетов в процессе тренировки. Структура и содержание технической подготовки в легкой атлетике. Их особенности в различных видах легкой атлетики. Понятие о технике выполняемого двигательного действия. Понятие о физической подготовке легкоатлета. Ее цель, задачи и компоненты в различных видах легкой атлетики. Понятия «тактика» и «стратегия», их значение для достижения максимального результата. Тактические приемы и особенности их применения в различных видах легкой атлетики. Психологическая подготовка в легкой атлетике. Структура и содержание психологической подготовки в легкой атлетике. Их особенности в различных видах легкой атлетики. Структура и содержание интеллектуальной и интегральной подготовки в легкой атлетике. Их особенности в различных видах легкой атлетики.	16
5	**Семинары:** Особенности спортивного отбора в легкой атлетике. Понятие спортивного отбора и спортивной ориентации. Участники спортивного отбора. Уровни и методики спортивного отбора.	6
3	**Семинары:** Построение спортивной тренировки. Этап предварительной подготовки. Этап начальной специализации. Этап углубленного спортивного совершенствования. Этап высших достижений, сохранения достижений, поддерживающей тренированности. Мезоцикловое и микроцикловое планирование в легкой атлетике. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Контроль над физической подготовленностью. Контроль над технической подготовленностью.	6

4	**Семинары:** Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Контроль над физической подготовленностью. Контроль над технической подготовленностью.	6
6	**Семинары:** Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. Направления научных исследований в области вида спорта; Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; Основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; Теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; Алгоритм построения педагогического эксперимента; Способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; Требования к написанию и оформлению квалификационной работы; Способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; Правила применения корректных заимствований в текстах; Правила библиографического описания и библиографической ссылки.	6
5	**Практические занятия:** Особенности спортивного отбора в легкой атлетике. Практическое применение средств и методов отбора и ориентации в избранный вид легкой атлетики (педагогические, медико-биологические, психологические, социологические и др.).	6
3	**Практические занятия:** Построение спортивной тренировки. Факторы, определяющие построение тренировочного процесса в течение года. Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки. Многолетнее планирование в избранном виде легкой атлетики: продолжительность, средства, методы, интенсивность, восстановление. Особенности оперативного, текущего и перспективного планирования в легкой атлетике. Реализация основных принципов тренировки при планировании. Составление мезо и микроциклов в избранном виде легкой атлетики: продолжительность, средства, методы, интенсивность, восстановление.	12
2	**Практические занятия**: Подготовка легкоатлетов в процессе тренировки. Понятие и виды различных видов подготовки. Задачи, средства, методы различных видов подготовки. Этапы и содержание различных видов подготовки.	28
8 семестр		
1	**Семинары:** Спортивная тренировка в легкой атлетике. Структура тренировки в спринтерском беге. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки в спринтерском беге спортсменов различных возрастных групп.	22

	Структура тренировки в беге на средние и длинные дистанции. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки в спринтерском беге спортсменов различных возрастных групп. Структура тренировки в спортивной ходьбе. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки в спортивной ходьбе спортсменов различных возрастных групп. Структура тренировки в горизонтальных прыжках. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки прыгунов в длину и тройным различных возрастных групп. Структура тренировки в вертикальных прыжках. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки прыгунов в высоту и с шестом различных возрастных групп. Структура тренировки в метаниях. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки метателей различных возрастных групп. Структура тренировки в многоборье. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки многоборцев различных возрастных групп. Структура тренировки в эстафетном беге. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки в эстафетном беге различных возрастных групп.	
6	**Семинары:** Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности. Антидопинговые правила; Международные антидопинговые правила и стандарты; Антидопинговое законодательство Российской Федерации; Изучение и систематизация информации по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ	4
6	**Семинары:** Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. Направления научных исследований в области вида спорта; Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; Основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; Теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; Алгоритм построения педагогического эксперимента; Способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; Требования к написанию и оформлению квалификационной работы; Способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; Правила применения корректных заимствований в текстах; Правила библиографического описания и библиографической ссылки.	8

1	Практические занятия: Спортивная тренировка в легкой атлетике Практическое применение современных средств и методов тренировки в видах легкой атлетики. Взаимосвязь между объемом и интенсивностью тренировки. Разработка комплекса упражнений, по развитию кондиционных качеств, совершенствованию техники двигательных действий легкоатлетов различной квалификации, с учетом возраста и уровня квалификации. Использование тренажеров и тренажерных устройств в спортивной тренировке легкоатлетов.	52

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
6 семестр		
1	**Семинары:** Спортивная тренировка в легкой атлетике. Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в легкой атлетике. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.	2
2	**Семинары:** Подготовка легкоатлетов в процессе тренировки. Основные средства и методы, применяемые в подготовки легкоатлетов. Типы упражнений: специально-подводящие, общеразвивающие, изотонические, изокинетические, изометрические. Методы, применяемые в спортивной тренировке: «повторный», «равномерный», «непрерывный», «интервальный», «максимальных усилий», «ударный». Понятие нагрузки в легкой атлетике. Виды тренировочного эффекта: «текущий» и «отставленный». Виды выносливости: общая и специальная (скоростная и силовая). Методы, применяемые для ее развития. Формы проявления скоростных способностей: частота движений, быстрота одиночного движения, время реакции. Понятия «ритм» и «темп» движений. Средства и методы развития отдельных компонентов скоростных способностей. Понятие «сила», «градиент силы», «мощность». Значение данных характеристик для достижения результата в отдельных видах легкой атлетики. Средства и методы развития силовых способностей в легкой атлетике в различные возрастные периоды. Значение гибкости для достижения результата в отдельных видах легкой атлетики. Средства и методы развития гибкости в легкой атлетике в различные возрастные периоды. Значение координации для достижения результата в отдельных видах легкой атлетики. Средства и методы развития координационных способностей в легкой атлетике в различные возрастные периоды.	10
7 семестр		
6	**Семинары:**	2

	Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. Направления научных исследований в области вида спорта; Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; Основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; Теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; Алгоритм построения педагогического эксперимента;	
2	**Семинары:** Подготовка легкоатлетов в процессе тренировки. Структура и содержание технической подготовки в легкой атлетике. Их особенности в различных видах легкой атлетики. Понятие о технике выполняемого двигательного действия. Понятие о физической подготовке легкоатлета. Ее цель, задачи и компоненты в различных видах легкой атлетики. Понятия «тактика» и «стратегия», их значение для достижения максимального результата. Тактические приемы и особенности их применения в различных видах легкой атлетики. Психологическая подготовка в легкой атлетике. Структура и содержание психологической подготовки в легкой атлетике. Их особенности в различных видах легкой атлетики. Структура и содержание интеллектуальной и интегральной подготовки в легкой атлетике. Их особенности в различных видах легкой атлетики.	8
5	**Семинары:** Особенности спортивного отбора в легкой атлетике. Понятие спортивного отбора и спортивной ориентации. Участники спортивного отбора. Уровни и методики спортивного отбора.	2
8 семестр		
1	**Семинары:** Спортивная тренировка в легкой атлетике. Структура тренировки в спринтерском беге. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки в спринтерском беге спортсменов различных возрастных групп. Структура тренировки в беге на средние и длинные дистанции. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки в спринтерском беге спортсменов различных возрастных групп. Структура тренировки в спортивной ходьбе. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки в спортивной ходьбе спортсменов различных возрастных групп. Структура тренировки в горизонтальных прыжках. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки прыгунов в длину и тройным различных возрастных групп. Структура тренировки в вертикальных прыжках. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий,	10

	развития двигательных качеств. Особенности тренировки прыгунов в высоту и с шестом различных возрастных групп. Структура тренировки в метаниях. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки метателей различных возрастных групп. Структура тренировки в многоборье. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки многоборцев различных возрастных групп. Структура тренировки в эстафетном беге. Средства и методы совершенствования техники двигательных действий, развития двигательных качеств. Особенности тренировки в эстафетном беге различных возрастных групп.	
6	**Семинары:** Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. Направления научных исследований в области вида спорта; Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; Способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; Требования к написанию и оформлению квалификационной работы; Способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; Правила применения корректных заимствований в текстах; Правила библиографического описания и библиографической ссылки.	2
9 семестр		
3	**Семинары:** Построение спортивной тренировки. Этап предварительной подготовки. Этап начальной специализации. Этап углубленного спортивного совершенствования. Этап высших достижений, сохранения достижений, поддерживающей тренированности. Мезоцикловое и микроцикловое планирование в легкой атлетике. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Контроль над физической подготовленностью. Контроль над технической подготовленностью.	8
4	**Семинары:** Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Контроль над физической подготовленностью. Контроль над технической подготовленностью.	4
6	**Семинары:** Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности. Антидопинговые правила; Международные антидопинговые правила и стандарты; Антидопинговое законодательство Российской Федерации; Изучение и систематизация информации по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ	2
1	**Семинары:**	2

	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Цели и задачи федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. Содержание и структура. Требования к структуре и содержанию программы спортивной подготовки. Нормативы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Требования к участию в спортивных соревнованиях. Требования к реализации программ спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам легкой атлетики. Требования к реализации программы спортивной подготовки	
6	**Семинары:** Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. Направления научных исследований в области вида спорта; Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; Способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; Требования к написанию и оформлению квалификационной работы; Способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; Правила применения корректных заимствований в текстах; Правила библиографического описания и библиографической ссылки.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Алхасов, Д.С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. - Москва : Юрайт, 2020. - 300 с. : ил.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с. : ил. - ISBN 978-5-9907240-3-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995
3. Колесников, А.В. Использование специально-подготовительных упражнений при обучении студентов-легкоатлетов методикам подготовки в избранном виде спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А.В. Колесников, Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 128 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Литвиненко, Л.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров: 49.03.01 – «Физическая культура», 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Л.В. Литвиненко, В.А. Ермакова. - Малаховка : [б. и.], 2017. – 118 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-3400-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533
6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / А.А. Васюкевич, Л.А. Дворнякова, А.А. Зайцев [и др.]; под общ. ред. А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 226, [1] с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Базовые виды спорта : легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.Е. Войнова [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2010. – 212 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Горбань, И.Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2017. - 122 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1879-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485622
3. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование (профиль "физическая культура") / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - Москва : Академия, 2013. - 463, [1] с. : ил.
4. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993

5. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва : Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099
6. Коновалов, В.Н. Физическая подготовка легкоатлетов- спринтеров с использованием технических средств [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие [для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 - «Физическая культура» по дисциплинам «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, «Тренажеры в спорте»] / В.Н. Коновалов, А.И. Табаков, И.В. Руденко). - Омск : [б. и.], 2018. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Легкая атлетика [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 440 с. : ил.
8. Никулина, Ж.В. Толкание ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов специальности 022300 "Физическая культура и спорт", бакалавров направления 521900 "Физическая культура" / Ж.В. Никулина, В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2012. - 203 с. : ил.
9. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 128 с. : ил. - Библиогр.: с. 115-117. - ISBN 978-5-8149-2527-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428
10. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033
11. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г.В. Грецов [и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 287, [1] с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru

- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики легкой атлетики (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) аудитория №89** (2 этаж, нежилое помещение №2) – Специализированная мебель: Учебный стол-15 шт.; скамья-15 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Помещение для проведения практических занятий. Зал легкой атлетики №2 (**1 этаж, нежилое помещение №8)- Барьер соревновательный стальной-алюминиевый, разборный Polanik PP-171/6b-10шт, барьер стальной тренировочный Polanik согнутый, 5 уровней PP-179-10шт., маты для прыжков в высоту (комплект)-3шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная-5шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная (прыжки с шестом)-10шт., сетка разделительная для зала 10х18м-3шт., круг для метаний (разборный)-1шт., молот разновесовой-7шт., ядра разновесовые-17шт., копья разновесовые-15шт., система фальстарта-1шт., система фотофиниша-1шт., колодка универсальная, стартовая, стальная-8шт., табло электронное-2шт., табло времени на попытку-4шт., система измерения скорости ветра-4шт.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном

	моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и	формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий

	мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;

	ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: «ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)»

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 3 семестр 6 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
1		Семинар: Спортивная тренировка в легкой атлетике.			
2		Семинар: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.			
3		Семинар: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.			
4		Семинар: Подготовка легкоатлетов в процессе тренировки.			
5		Семинар: Подготовка легкоатлетов в процессе тренировки.			
6		Семинар: Подготовка легкоатлетов в процессе тренировки.			

7		Семинар: Средства и методы спортивной тренировки в легкой атлетике.			
8		Семинар: Средства и методы спортивной тренировки в легкой атлетике.			
9		Семинар: Характеристика и компоненты нагрузки в легкой атлетике.			
10		Семинар: Характеристика и компоненты нагрузки в легкой атлетике. **ТК№1 опрос:** Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.	3/8	8	3
11		Семинар: Особенности развития силовых способностей в легкой атлетике.			
12		Семинар: Особенности развития силовых способностей в легкой атлетике.			
13		Семинар: Особенности развития скоростных способностей в легкой атлетике.			
14		Семинар: Особенности развития скоростных способностей в легкой атлетике.			
15		Семинар: Особенности развития выносливости в легкой атлетике			
16		Семинар: Особенности развития выносливости в легкой атлетике			
17		Семинар: Особенности развития гибкости в легкой атлетике.			
18		Семинар: Особенности развития гибкости в легкой атлетике.			
19		Семинар: Особенности развития координационных способностей в легкой атлетике.			
20		Семинар: Особенности развития координационных способностей в легкой атлетике. **ТК №2 опрос:** Развитие физических способностей в легкой атлетике.	3/7	15	3
21		Практическое занятие. Развитие силовых способностей в избранном виде легкой атлетике.			
22		Практическое занятие. Развитие силовых способностей в избранном виде легкой атлетике.			
23		Практическое занятие. Развитие силовых способностей в избранном виде легкой атлетике.			
24		Практическое занятие. Развитие силовых способностей в избранном виде легкой атлетике.			
25		Практическое занятие Развитие силовых способностей в избранном виде легкой атлетике.			
26		Практическое занятие Развитие силовых способностей в избранном виде легкой атлетике.			
27		Практическое занятие. Развитие силовых способностей в избранном виде легкой атлетике. **ТК №3 проведение комплекса упражнений:** Развитие силовых способностей в избранном виде легкой атлетики.	3/7	22	3
28		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранном виде легкой атлетики.			
29		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранном виде легкой атлетики.			
30		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранном виде легкой атлетики.			
31		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранном виде легкой атлетики.			
32		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранном виде легкой атлетики.			

33		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранном виде легкой атлетики.			
34		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей в избранном виде легкой атлетики. **ТК №4 проведение комплекса упражнений:** Развитие скоростных способностей в избранном виде легкой атлетики.	3/7	29	3
35		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранном виде легкой атлетики.			
36		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранном виде легкой атлетики.			
37		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранном виде легкой атлетики.			
38		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранном виде легкой атлетики.			
39		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранном виде легкой атлетики.			
40		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранном виде легкой атлетики.			
41		Практическое занятие. Развитие выносливости в избранном виде легкой атлетики. **ТК №5 проведение комплекса упражнений:** Развитие выносливости в избранном виде легкой атлетики.	3/7	36	3
42		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранном виде легкой атлетики.			
43		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранном виде легкой атлетики.			
44		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранном виде легкой атлетики.			
45		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранном виде легкой атлетики.			
46		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранном виде легкой атлетики.			
47		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранном виде легкой атлетики.			
48		Практическое занятие. Развитие гибкости в избранном виде легкой атлетике. **ТК №6 проведение комплекса упражнений:** Развитие гибкости в избранном виде легкой атлетике	3/7	43	3
49		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранном виде легкой атлетике. **<u>1 рубежный контроль (кафедра)</u> контрольная работа:** Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики	2/10	53	3
50		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранном виде легкой атлетике.			
51		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранном виде легкой атлетике.			
52		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранном виде легкой атлетике.			
53		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранном виде легкой атлетике.			
54		Практическое занятие. Развитие координационных способностей в избранном виде легкой атлетике.			

55		Практическое занятие №32. Развитие координационных способностей в избранном виде легкой атлетике. **ТК №7 проведение комплекса упражнений:** Развитие координационных способностей в избранном виде легкой атлетике	3/7	60	2
2 рубежный контроль ЦОКО - тестирование			5/10	70,0	2
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			50/100	100	28

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: «ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)»

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 4 семестр 7 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
1		Семинар: Подготовка легкоатлетов в процессе тренировки.			
2		Семинар: Подготовка легкоатлетов в процессе тренировки.			
3		Семинар: Подготовка легкоатлетов в процессе тренировки.			
4		Семинар: Подготовка легкоатлетов в процессе тренировки.			
5		Семинар: Техническая подготовка.			
6		Семинар: Физическая подготовка.			
7		Семинар: Тактическая и психологическая подготовка.			
8		Семинар: Интеллектуальная и интегральная подготовка. **ТК №1 опрос: Основные виды подготовки в легкой атлетике.**	3/8	8	5
9		Семинар: Построение спортивной тренировки.			
10		Семинар: Построение спортивной тренировки.			
11		Семинар: Мезоцикловое и микроцикловое планирование в легкой атлетике. **ТК №2 опрос: Планирование спортивной тренировки в легкой атлетике.**	3/7	15	5
12		Семинар: Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.			
13		Семинар: Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.			

14		Семинар: Особенности контроля подготовки в легкой атлетике. **ТК №3 опрос: Виды подготовки, контроля и учета в легкой атлетике.**	3/7	22	5
15		Семинар: Особенности спортивного отбора и ориентации в виды легкой атлетики.			
16		Семинар: Особенности спортивного отбора и ориентации в виды легкой атлетики.			
17		Семинар: Особенности спортивного отбора в легкой атлетике. **ТК №4 опрос: Отбор и прогнозирование в легкой атлетике.**	3/7	29	5
18		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов.			
19		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов.\			
20		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов.			
21		Практические занятия: Многолетнее и годовое планирование тренировки в легкой атлетике.			
22		Практические занятия: Мезоцикловое и микроцикловое планирование в легкой атлетике.			
23		Практические занятия: Мезоцикловое и микроцикловое планирование в легкой атлетике.			
24		Практические занятия: Особенности спортивного отбора и ориентации в виды легкой атлетики.			
25		Практическое занятие: Построение спортивной тренировки			
26		Практические занятия : Техническая подготовка в легкой атлетике.			
27		Практические занятия: Физическая подготовка в легкой атлетике.			
28		Практические занятия: Тактическая подготовка в легкой атлетике			
29		Практические занятия: Психологическая подготовка в легкой атлетике			
30		Практические занятий: Интеллектуальная и интегральная подготовка в легкой атлетике. **ТК №5 (проведение занятия): Отбор и контроль на этапах подготовки в тренировке бегунов.**	3/7	36	5
31		Практические занятия: Особенности спортивного отбора и ориентации в виды легкой атлетики.			
32		Практическое занятие: Построение спортивной тренировки			
33		Практические занятия: Техническая подготовка в легкой атлетике.			

34		Практические занятия: Физическая подготовка в легкой атлетике.			
35		Практические занятия: Тактическая и психологическая подготовка в легкой атлетике			
36		Практические занятия: Интеллектуальная и интегральная подготовка в легкой атлетике. **ТК №6(проведение занятия): Отбор и контроль на этапах подготовки в тренировке прыгунов.**	3/7	43	5
37		Практические занятия: Особенности спортивного отбора и ориентации в виды легкой атлетики.			
38		Практическое занятие: Построение спортивной тренировки			
39		Практические занятия: Техническая подготовка в легкой атлетике.			
40		Практические занятия: Физическая подготовка в легкой атлетике. **<u>1 рубежный контроль (кафедра)</u> контрольная работа:** Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики.	2/10	53	5
41		Практические занятия: Тактическая подготовка в легкой атлетике			
42		Практические занятия: Психологическая подготовка в легкой атлетике			
43		Практические занятия: Интеллектуальная и интегральная подготовка в легкой атлетике. **ТК №7(проведение занятия): Отбор и контроль на этапах подготовки в тренировке метателей.**	3/7	60	5
2 рубежный контроль ЦОКО - тестирование			5/10	70,0	5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	7
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			50/100	100	52

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: «ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)»

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 4 семестр 8 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					

1		Семинар: Спортивная тренировка в легкой атлетике			
2		Семинар: Спортивная тренировка в легкой атлетике			
3		Семинар: Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности.			
4		Семинар: Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности.			
5		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов			
6		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов			
7		Семинар: Тренировка в беговых видах легкой атлетики и спортивной ходьбе			
8		Семинар: Тренировка в беговых видах легкой атлетики и спортивной ходьбе			
9		Семинар: Тренировка в беговых видах легкой атлетики и спортивной ходьбе **ТК №1 опрос: Особенности построения тренировки в ходьбе и беге**	3/7	7	2
10		Практические занятия: Тренировка в беговых видах легкой атлетики и спортивной ходьбе			
11		Практические занятия: Тренировка в беговых видах легкой атлетики и спортивной ходьбе			
12		Практические занятия: Тренировка в беговых видах легкой атлетики и спортивной ходьбе			
13		Практические занятия: Тренировка в беговых видах легкой атлетики и спортивной ходьбе			
14		Практические занятия: Тренировка в беговых видах легкой атлетики и спортивной ходьбе			
15		Практические занятия: Тренировка в беговых видах легкой атлетики и спортивной ходьбе			
16		Практические занятия: Тренировка в беговых видах легкой атлетики и спортивной ходьбе			
17		Практические занятия: Тренировка в беговых видах легкой атлетики и спортивной ходьбе **ТК №2 (проведение комплекса упражнений): Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных легкоатлетов в беговых видах и спортивной ходьбе**	2/5	12	2
18		Практические занятия: Тренировка в беговых видах легкой атлетики и спортивной ходьбе **ТК №3 (проведение комплекса упражнений): Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных легкоатлетов в беговых видах и спортивной ходьбе**	2/5	17	2
19		Семинар: Тренировка в прыжках			
20		Семинар: Тренировка в прыжках			
21		Семинар: Тренировка в прыжках **ТК№4 опрос: Особенности построения тренировки в прыжках**	3/6	23	2
22		Практические занятия: Тренировка в прыжках.			
23		Практические занятия: Тренировка в прыжках.			

24		Практические занятия: Тренировка в прыжках.			
25		Практические занятия: Тренировка в прыжках.			
26		Практические занятия: Тренировка в прыжках.			
27		Практические занятия: Тренировка в прыжках.			
28		Практические занятия: Тренировка в прыжках.			
29		Практические занятия: Тренировка в прыжках. **ТК №5 (проведение комплекса упражнений): Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных легкоатлетов в прыжковых видах**	2/5	28	2
30		Практические занятия: Тренировка в прыжках. **ТК №6 (проведение комплекса упражнений): Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных легкоатлетов в прыжковых видах**	2/5	33	2
31		Семинар: Тренировка в метаниях.			
32		Семинар: Тренировка в метаниях.			
33		Семинар: Тренировка в метаниях. **ТК№7 опрос: Особенности построения тренировки в метаниях**	3/7	40	3
34		Практические занятия: Тренировка в метаниях.			
35		Практические занятия: Тренировка в метаниях.			
36		Практические занятия: Тренировка в метаниях.			
37		Практические занятия: Тренировка в метаниях.			
38		Практические занятия: Тренировка в метаниях.			
39		Практические занятия: Тренировка в метаниях.			
40		Практические занятия: Тренировка в метаниях. **ТК №8 (проведение комплекса упражнений): Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных легкоатлетов в видах метаний**	2/5	45	3
41		Практические занятия: Тренировка в метания **ТК №9 (проведение комплекса упражнений): Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных легкоатлетов в видах метаний**	2/5	50	3
42		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов			
43		Семинар: Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов **<u>1 рубежный контроль (кафедра)</u> контрольная работа:** Антидопинговое обеспечение в спорте	2/10	60	2
2 рубежный контроль ЦОКО - тестирование			5/10	70,0	2
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			50/100	100	31

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: «ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)» (заочная форма обучения)

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 3 семестр 6 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
1		Семинарское занятие №1. Спортивная тренировка в легкой атлетике.			
2		Семинарское занятие №2. Особенности развития выносливости в легкой атлетике. **ТК 1: Письменная работа: Методика развития выносливости в избранном виде легкой атлетики**	2/10	10	30
3		Семинарское занятие №3. Особенности развития силовых способностей в легкой атлетике **ТК 2: Письменная работа: Методика развития силовых способностей в избранном виде легкой атлетики**	3/10	20	30
4		Семинарское занятие №4. Особенности развития координационных способностей в легкой атлетике **ТК 3: Письменная работа: Методика развития быстроты в избранном виде легкой атлетики**	3/10	30	30
5		Семинарское занятие №5. Особенности развития быстроты в легкой атлетике **ТК 4: Контрольная работа №1: Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики**	15/30	60	20
6		Семинарское занятие №6. Особенности развития гибкости и координационных способностей в легкой атлетике			
1 рубежный контроль – кафедральный Тема: Особенности развития легкой атлетики в мире за последний Олимпийский цикл.			5/10	70	10
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	8
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			50/100	100	128

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: «ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)» (заочная форма обучения)

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 4 семестр 7 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
седьмой семестр					
1		Семинарское занятие №1. Техническая подготовка в легкой атлетике.			
2		Семинарское занятие №2. Физическая подготовка в легкой атлетике. **ТК 1 Письменная работа: Особенности технической подготовки в процессе спортивной тренировки в легкой атлетике**	2/7	7	6
3		Семинарское занятие №3. Тактическая подготовка в легкой атлетике **ТК 2 Письменная работа: Особенности физической подготовки в процессе спортивной тренировки в легкой атлетике**	2/7	14	6
4		Семинарское занятие №4. Психологическая подготовка в легкой атлетике. **ТК 3 Письменная работа:** Подготовка спортсменов в процессе тренировки	2/8	22	6
5		Семинарское занятие №5. Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. **ТК 4 Письменная работа:** Спортивный отбор и ориентация в виды легкой атлетики	2/8	30	6
6		Семинарское занятие №6. Особенности спортивной ориентации в виды легкой атлетики. **ТК 5 Контрольная работа №1: Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики**	15/30	60	20
1 рубежный контроль – кафедральный Тема: Современные тенденции развития избранного виде легкой атлетики в мире			5/10	70	10
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	2
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			50/100	100	56

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: «ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)» (заочная форма обучения)

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 4 семестр 8 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Восьмой семестр			
1		Семинарское занятие №1. Цели и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике. Общие и специальные принципы.			
2		Семинарское занятие №2. Цели и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике. Общие и специальные принципы.			
3		Семинарское занятие №3. Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. **ТК 1: Письменная работа: Основные компоненты тренировки в беговых видах и спортивной ходьбе.**	2/10	10	8
4		Семинарское занятие №2. Тренировка в беговых видах и спортивной ходьбе. **ТК 2: Письменная работа: Основные компоненты тренировки в прыжковых видах легкой атлетики.**	3/10	20	8
5		Семинарское занятие №3. Тренировка в прыжковых видах легкой атлетики. **ТК 3: Письменная работа: Основные компоненты тренировки в метаниях.**	3/10	30	8
6		Семинарское занятие №4. Тренировка в метаниях. **ТК 4: Контрольная работа №1: Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики**	15/30	60	20
1 рубежный контроль – кафедральный Тема: Особенности развития легкой атлетики в России за последний Олимпийский цикл.			5/10	70	10
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	2
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			50/100	100	56

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: «ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)» (заочная форма обучения)

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 5 семестр 9 (на 2019/2020учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Девятый семестр			
1		Семинарское занятие №1. Типы и структура микроциклов в легкой атлетике			
2		Семинарское занятие №2. Типы и структура мезоциклов в легкой атлетике.			
3		Семинарское занятие №3. Структура годичных циклов в видах легкой атлетики.			
4		Семинарское занятие №4. Структура многолетних циклов в видах легкой атлетики. **ТК 1 Опрос**: **Особенности построения тренировочного процесса в легкой атлетике с учетом календаря соревнований.**	2/10	10	20
5		Семинарское занятие №5. Планирование в системе подготовки в легкой атлетике. **ТК 2 Опрос**: **Планирование в системе подготовки в легкой атлетике**	3/10	20	20
6		Семинарское занятие №6. Контроль и учёт в системе подготовки в легкой атлетике.			
7		Семинарское занятие №7. Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности.			
8		Семинарское занятие №8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.			
9		Семинарское занятие №9. Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. **ТК 3 Опрос**: **Диагностика физической подготовленности квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики**	3/10	30	20
10		Семинарское занятие №10. Роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного процессов. **ТК 4 Контрольная работа №1: Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики**	15/30	60	20
1 рубежный контроль – кафедральный Тема: Анализ выступления спортсменов сборной России на мировых соревнованиях			5/10	70	10
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	27
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			50/100	100	117

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Критерии оценивания текущих контролей
6 семестр (очная форма обучения)

Текущий контроль №1 опрос: Основы спортивной тренировки в легкой атлетике
Перечень вопросов:

1. Общая характеристика структуры спортивной подготовки легкоатлетов.
2. Цель и задачи спортивной тренировки легкоатлетов.
3. Понятия «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма» легкоатлетов.
4. Реализация в подготовке легкоатлетов основных «общедидактических» принципов.
5. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство направленности к высшим достижениям и углубленной специализации».
6. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство общей и специальной подготовки спортсмена».
7. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «цикличность тренировочного процесса».
8. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам».
9. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «непрерывность тренировочного процесса».
10. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «волнообразность и вариативность динамики нагрузок».
11. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
12. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
13. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
14. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
15. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на легкоатлета.
16. Отличительные черты спортивной тренировки легкоатлета.
17. Классификация методов спортивной тренировки легкоатлета.
18. Характеристика методов обучения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений.
19. Характеристика методов направленных на развитие специальных физических способностей легкоатлета.
20. Использование кругового метода в тренировке легкоатлета.
21. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде легкой атлетики.
22. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации.
23. Утомление и восстановление при физической нагрузке, как реакция адаптации в тренировке легкоатлета.
24. Характеристика «внешней» и «внутренней» сторон тренировочной нагрузки легкоатлета.
25. Эффект «срочной» и «долговременной» адаптации на нагрузку в тренировке легкоатлета.

Критерии оценивания текущего контроля № 1 (3/8 баллов):

8 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

7 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

6 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

5 баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль №2 опрос: Развитие физических способностей в легкой атлетике

Перечень вопросов:

1. Виды силовых способностей и их особенности.
2. Факторы, обуславливающие уровень проявления силовых способностей.
3. Способы оценивания уровня развития силовых способностей.
4. Методика развития силовых способностей.
5. Средства развития силовых способностей.
6. Методы развития силовых способностей.
7. Виды скоростных способностей и их особенности.
8. Факторы, обуславливающие уровень проявления скоростных способностей.
9. Способы оценивания уровня развития скоростных способностей.
10. Методика развития быстроты двигательной реакции.
11. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.
12. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
13. Виды скоростно-силовых способностей и их особенности.
14. Факторы, обуславливающие уровень проявления скоростно-силовых способностей.
15. Способы оценивания уровня развития скоростно-силовых способностей.
16. Виды выносливости и их особенности.
17. Характеристика и особенности развития утомления.
18. Факторы, обуславливающие уровень развития и проявления выносливости.
19. Способы оценивания уровня развития выносливости.
20. Методика развития выносливости.
21. Средства и методы развития общей выносливости.
22. Средства и методы развития скоростной выносливости.
23. Виды гибкости и их особенности.
24. Способы оценивания уровня развития гибкости.
25. Методика развития гибкости.
26. Средства и методы развития гибкости.
27. Виды координационных способностей и их особенности.
28. Факторы, обуславливающие уровень проявления координационных способностей.
29. Способы оценивания уровня развития координационных способностей.
30. Методика развития координационных способностей.

Критерии оценивания текущего контроля № 2 (3/7 балла):

7 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

6 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

5 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

4 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущие контроли № 3 – 7 проводятся в виде учебных занятий.

При проведении занятий оцениваются представленные конспекты и качество практического решения задач, поставленных перед уроками.

Текущий контроль № 3. Развитие силовых способностей в избранном виде легкой атлетике

Текущий контроль № 4. Развитие скоростных способностей в избранном виде легкой атлетике
Текущий контроль № 5. Развитие выносливости в избранном виде легкой атлетике
Текущий контроль № 6. Развитие гибкости в избранном виде легкой атлетике
Текущий контроль № 7. Развитие координационных способностей в избранном виде легкой атлетике

Темы для текущих контролей № 3 – 7 уточняются и разрабатываются в зависимости от: избранного вида легкой атлетики, вида физических способностей и этапа спортивной подготовки.

Виды легкой атлетики:
1. Бег на короткие дистанции.
2. Бег на средние дистанции.
3. Барьерный бег.
4. Прыжки в длину.
5. Прыжки в высоту.

Виды физических способностей:
1. Силовые способности.
2. Скоростные способности.
3. Выносливость.
4. Гибкость.
5. Координационные способности.

Этапы спортивной подготовки:
Этап начальной подготовки.
Этап спортивной специализации.
Этап совершенствования спортивного мастерства.
Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущих контролей № 3 – 7 (3/7 балла):

Текущий контроль оценивается по сумме баллов за конспект и проведение. Проведение оценивается от 2 до 4 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Критерии оценки конспекта:
3 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
2 балла – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
Критерии оценки проведения:

4 балла – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

3 балла – задачи урока решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы практически полностью способствуют решению поставленных задач. Имеются незначительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2.1.1.2. Критерии оценивания текущих контролей, 7 семестр (очная форма обучения)

Текущий контроль №1 опрос: Основные виды подготовки в легкой атлетике
Перечень вопросов:

1. Общие основы техники в избранном виде легкой атлетики (основные понятия техники движений, пространственные и временные элементы и их подсистемы).
2. Форма, содержание и характеристики техники физических упражнений на примере избранного вида легкой атлетики.
3. Основные закономерности спортивной техники и их противоречивые тенденции на примере избранного вида легкой атлетики.
4. Классификация видов легкой атлетики с преимущественной направленностью техники движения.
5. Критерии технического мастерства легкоатлетов, способы их определения и оценки.
6. Техническая подготовка в избранном виде легкой атлетики: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
7. Структура многолетней технической подготовки на примере видов легкой атлетики.
8. Средства технической подготовки легкоатлетов.
9. Методы технической подготовки легкоатлетов.
10. Стадии и этапы многолетней технической подготовки легкоатлетов, их длительность и основные задачи.
11. Классификация, причины, меры предупреждения и устранения двигательных ошибок в избранном виде легкой атлетики.
12. Физическая подготовка в избранном виде легкой атлетики: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
13. Основные закономерности развития физических способностей легкоатлетов.
14. Основные принципы развития физических способностей легкоатлетов.
15. Требования к физической подготовке легкоатлетов, ее разновидности и основные задачи.
16. Основные требования, определяющие подбор средств и методов физической подготовки легкоатлетов.
17. Средства и методы общей физической подготовки в видах легкой атлетики.
18. Средства и методы специальной физической подготовки в видах легкой атлетики.
19. Динамика соотношения средств общей и специальной физической подготовки легкоатлетов на различных уровнях тренировочного процесса (макроциклах, мезоциклах, микроциклах).

20. Психологическая подготовка в избранном виде легкой атлетики: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
21. Причины возникновения трудностей в спорте и методические приемы введения трудностей в волевую подготовку легкоатлетов (на примере различных видов легкой атлетики).
22. Характеристика основных волевых качеств, их значение в видах легкой атлетики.
23. Содержание идеомоторной тренировки в психологической подготовке легкоатлетов разной квалификации.
24. Содержание и сроки «ранней» и «непосредственной» предсоревновательной психологической подготовки легкоатлетов.
25. Основные виды психического состояния легкоатлетов перед соревнованиями, задачи и приемы, способствующие регуляции его уровня.

Критерии оценивания текущего контроля № 1 (3/8 баллов):

8 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

7 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

6 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

5 баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль №2 опрос: Планирование спортивной тренировки в легкой атлетике
Перечень вопросов:

1. Виды планирования и их особенности.
2. Особенности технологии планирования.
3. Стадии планирования подготовки спортсменов.
4. Основное содержание перспективного плана подготовки.
5. Особенности составления годичного плана тренировки.
6. Организационно-методические положения годичного плана тренировки.
7. Документы перспективного планирования.
8. Документы текущего планирования.
9. Документы оперативного планирования.
10. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов в беге на короткие дистанции.
11. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов в беге на средние дистанции.
12. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов в прыжковых видах.
13. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной подготовки для спортсменов в метаниях.
14. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной специализации для спортсменов в беге на короткие дистанции.
15. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной специализации для спортсменов в беге на средние дистанции.
16. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной специализации для спортсменов в прыжковых видах.
17. Составление фрагмента годичного плана на этапе начальной специализации для спортсменов в метаниях.

18. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в беге на короткие дистанции.
19. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в беге на средние дистанции.
20. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в прыжковых видах.
21. Составление фрагмента годичного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортсменов в метаниях.

Текущий контроль №3 опрос: Виды подготовки, контроля и учета в легкой атлетике
Перечень вопросов:

1. Интеллектуальная подготовка в избранном виде легкой атлетики: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
2. Разделы интеллектуальной подготовки легкоатлетов, их особенности и основные задачи.
3. Основные компоненты структуры интеллектуальных способностей легкоатлетов, взаимосвязь степени их развития с уровнем квалификации.
4. Средства и методы интеллектуальной подготовки легкоатлетов, их содержание и применение в тренировочном процессе.
5. Тактическая подготовка в избранном виде легкой атлетики: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
6. Основные задачи тактической подготовки легкоатлетов, их решение на этапах многолетней спортивной тренировки.
7. Средства и методы тактической подготовки, их использование в различных видах легкой атлетики.
8. Основные формы тактической борьбы, обоснование причин выбора вариантов тактики в подготовке легкоатлетов.
9. Разработка плана тактической борьбы в подготовке легкоатлетов, фазы его реализации в соревновательных условиях.
10. Интегральная подготовка в избранном виде легкой атлетики: понятие, цель, общая направленность.
11. Средства и методические приемы интегральной подготовки в различных видах легкой атлетики.
12. Динамика объема и интенсивности интегральной подготовки в годичном цикле у легкоатлетов различной специализации и квалификации.
13. Место и значение контроля в системе управления процессом подготовки легкоатлетов, содержание основных видов контроля.
14. Задачи и методы педагогического контроля в подготовке легкоатлетов.
15. Значение и основные показатели самоконтроля в подготовке легкоатлетов.
16. Основные направления комплексного медицинского контроля в подготовке легкоатлетов.
17. Контроль над тренировочными нагрузками в подготовке легкоатлетов, основные характеристики и методы контроля на примере избранного вида.
18. Контроль над соревновательными нагрузками в подготовке легкоатлетов, основные характеристики и методы контроля на примере избранного вида.
19. Контроль над физической подготовленностью легкоатлетов, основные характеристики и методы контроля на примере избранного вида.
20. Контроль над технической подготовленностью легкоатлетов, основные характеристики и методы контроля на примере избранного вида.
21. Контроль над тактической подготовленностью легкоатлетов, основные характеристики и методы контроля на примере избранного вида.
22. Разновидности инструментальных методик контроля в подготовке спортсменов и их особенности на примере избранного вида легкой атлетики.
23. Основные формы контроля (годичный, поэтапный, текущий, оперативный), особенности их использования на примере избранного вида легкой атлетики.

24. Основные виды учета тренировочного процесса (поэтапный, текущий, оперативный), особенности их применения в избранном виде легкой атлетики.
25. Виды учета учебно-тренировочного процесса, содержание основных разделов дневника тренировок и порядок его ведения.

Текущий контроль №4 опрос: Отбор и прогнозирование в подготовке легкоатлетов
Перечень вопросов:

1. Методологическая основа спортивного отбора.
2. Основные компоненты спортивного отбора.
3. Сравнительный анализ спортивного отбора и спортивной ориентации.
4. Педагогические методы отбора на различных этапах многолетней подготовки.
5. Психологические методы отбора на различных этапах подготовки.
6. Медико-биологические методы отбора на различных этапах многолетней подготовки.
7. Учет генетически детерминированных морфологических показателей в системе отбора.
8. Учет генетически детерминированных психофизических показателей в системе отбора.
9. Отбор на этапе начальной подготовки: характеристика, содержание, последовательность процесса.
10. Отбор в учебно-тренировочные группы: характеристика, содержание, последовательность процесса.
11. Отбор на этапе совершенствования спортивного мастерства: характеристика, содержание, последовательность процесса.
12. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства: характеристика, содержание, последовательность процесса.
13. Система отбора в беге на короткие дистанции на этапе спортивной специализации.
14. Система отбора в беге на выносливость на этапе спортивной специализации.
15. Система отбора в прыжках на этапе спортивной специализации.
16. Система отбора в метаниях на этапе спортивной специализации.
17. Система отбора в беге на короткие дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства.
18. Система отбора в беге на выносливость на этапе совершенствования спортивного мастерства.
19. Система отбора в прыжках на этапе совершенствования спортивного мастерства.
20. Система отбора в метаниях на этапе совершенствования спортивного мастерства.
21. Система отбора в беге на короткие дистанции на этапе высшего спортивного мастерства.
22. Система отбора в беге на выносливость на этапе высшего спортивного мастерства.
23. Система отбора в прыжках на этапе высшего спортивного мастерства.
24. Система отбора в метаниях на этапе высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля №2, 3, 4 (3/7 балла):

7 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

6 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

5 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

4 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль № 5: Отбор и контроль на этапах подготовки в тренировке бегунов
Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида бега):

1. Техническая подготовка на этапе начальной подготовки.
2. Физическая подготовка на этапе начальной подготовки.
3. Отбор на этапе начальной подготовки.
4. Техническая подготовка на этапе спортивной специализации.
5. Физическая подготовка на этапе спортивной специализации.
6. Отбор на этапе спортивной специализации.
7. Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. Физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
9. Отбор на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
11. Физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
12. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства.

Текущий контроль № 6: Отбор и контроль на этапах подготовки в тренировке прыгунов

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида прыжков):

1. Техническая подготовка на этапе начальной подготовки.
2. Физическая подготовка на этапе начальной подготовки.
3. Отбор на этапе начальной подготовки.
4. Техническая подготовка на этапе спортивной специализации.
5. Физическая подготовка на этапе спортивной специализации.
6. Отбор на этапе спортивной специализации.
7. Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. Физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
9. Отбор на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
11. Физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
12. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства.

Текущий контроль № 7: Отбор и контроль на этапах подготовки в тренировке метателей

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида метаний):

1. Техническая подготовка на этапе начальной подготовки.
2. Физическая подготовка на этапе начальной подготовки.
3. Отбор на этапе начальной подготовки.
4. Техническая подготовка на этапе спортивной специализации.
5. Физическая подготовка на этапе спортивной специализации.
6. Отбор на этапе спортивной специализации.
7. Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. Физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.
9. Отбор на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
11. Физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
12. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 5, 6, 7 (3/7 балла):

Текущий контроль оценивается по сумме баллов за конспект и проведение. Проведение оценивается от 2 до 4 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Критерии оценки конспекта:

3 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

2 балла – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены н правильно. Конспект урока написан небрежно.

Критерии оценки проведения:

4 балла – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

3 балла – задачи урока решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы практически полностью способствуют решению поставленных задач. Имеются незначительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач.

Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

Критерии оценивания текущих контролей,
8 семестр (очная форма обучения)

Текущий контроль №1 опрос: Особенности построения тренировки в ходьбе и беге
Перечень вопросов:

1. Система подготовки спортсменов в беге на короткие дистанции.
2. Система подготовки спортсменов в беге на выносливость.
3. Элементы системы подготовки спортсменов в беге на короткие дистанции.
4. Элементы системы подготовки спортсменов в беге на выносливость.
5. Основные задачи этапа начальной подготовки в беге на короткие дистанции.
6. Основные задачи этапа спортивной специализации в беге на короткие дистанции.
7. Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства в беге на короткие дистанции.
8. Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства в беге на короткие дистанции.
9. Основные задачи этапа начальной подготовки в беге на выносливость.
10. Основные задачи этапа спортивной специализации в беге на выносливость.
11. Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства в беге на выносливость.
12. Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства в беге на выносливость.
13. Содержание и направленность тренировки на этапе начальной подготовки в беге на короткие дистанции.
14. Содержание и направленность тренировки на этапе спортивной специализации в беге на короткие дистанции.
15. Содержание и направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства в беге на короткие дистанции.
16. Содержание и направленность тренировки на этапе высшего спортивного мастерства в беге на короткие дистанции.
17. Содержание и направленность тренировки на этапе начальной подготовки в беге на выносливость.
18. Содержание и направленность тренировки на этапе спортивной специализации в беге на выносливость.
19. Содержание и направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства в беге на выносливость.
20. Содержание и направленность тренировки на этапе высшего спортивного мастерства в беге на выносливость.
21. Особенности построения микроциклов на этапе совершенствования спортивного мастерства в беге на короткие дистанции.
22. Особенности построения микроциклов на этапе совершенствования спортивного мастерства в беге на выносливость.
23. Распределение годового объема нагрузки по зонам мощности на этапе высшего спортивного мастерства.
24. Тренировочный эффект беговых нагрузок 1 и 2 зон мощности.
25. Тренировочный эффект беговых нагрузок 3 зоны мощности.
26. Тренировочный эффект беговых нагрузок 4 и 5 зон мощности.

Критерии оценивания текущего контроля № 1 (3/7 баллов):

7 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

6 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
5 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
4 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
3 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах;

Текущий контроль № 2: Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных легкоатлетов в беговых видах и спортивной ходьбе

Контроль проводится в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных легкоатлетов (тема уточняется в зависимости от избранного вида легкой атлетики, этапа подготовки и пола занимающихся).

Виды легкой атлетики:

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на короткие дистанции.
3. Бег на средние дистанции.
4. Бег на длинные дистанции.
5. Барьерный бег.
6. Бег на 3000м с/п.
7. Марафонский бег.

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 2 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:

2 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балл – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 балла – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность

достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Текущий контроль № 3: Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных легкоатлетов в беговых видах и спортивной ходьбе

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.
Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных легкоатлетов (тема уточняется в зависимости от избранного вида легкой атлетики, этапа подготовки и пола занимающихся).

Виды легкой атлетики:

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на короткие дистанции.
3. Бег на средние дистанции.
4. Бег на длинные дистанции.
5. Барьерный бег.
6. Бег на 3000м с/п.
7. Марафонский бег.

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 3 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:
2 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балл – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 балла – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Текущий контроль №4 опрос: Особенности построения тренировки в прыжках

Перечень вопросов:

1. Планирование нагрузки в годичном цикле подготовки прыгунов в длину.
2. Планирование нагрузки в годичном цикле подготовки прыгунов в высоту.
3. Планирование нагрузки в годичном цикле подготовки прыгунов в тройном прыжке.
4. Планирование нагрузки в годичном цикле подготовки прыгунов с шестом.
5. Особенности индивидуализации процесса обучения в соответствии с психологическими особенностями личности спортсмена.
6. Особенности индивидуализации спортивной тренировки в соответствии с психологическими особенностями личности спортсмена.
7. Особенности индивидуализации методов спортивной тренировки в соответствии с психологическими особенностями личности спортсмена.
8. Особенности индивидуализации спортивной подготовки на основе перспективной модели соревновательной структуры прыжка и индивидуальной ориентации специальной физической подготовленности.
9. Содержание и направленность тренировки на этапе начальной подготовки в прыжках в длину.
10. Содержание и направленность тренировки на этапе спортивной специализации в прыжках в длину.
11. Содержание и направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства в прыжках в длину.
12. Содержание и направленность тренировки на этапе высшего спортивного мастерства в прыжках в длину.
13. Содержание и направленность тренировки на этапе начальной подготовки в прыжках в высоту.
14. Содержание и направленность тренировки на этапе спортивной специализации в прыжках в высоту.

15. Содержание и направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства в прыжках в высоту.
16. Содержание и направленность тренировки на этапе высшего спортивного мастерства в прыжках в высоту.
17. Содержание и направленность тренировки на этапе начальной подготовки в тройном прыжке.
18. Содержание и направленность тренировки на этапе спортивной специализации в тройном прыжке.
19. Содержание и направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства в тройном прыжке.
20. Содержание и направленность тренировки на этапе высшего спортивного мастерства в тройном прыжке.
21. Содержание и направленность тренировки на этапе начальной подготовки в прыжках с шестом.
22. Содержание и направленность тренировки на этапе спортивной специализации в прыжках с шестом.
23. Содержание и направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства в прыжках с шестом.
24. Содержание и направленность тренировки на этапе высшего спортивного мастерства в прыжках с шестом.
25. Индивидуализация тренировочного процесса женщин с учетом особенностей строения и функционирования систем женского организма.
26. Индивидуализация тренировочного процесса женщин с учетом овариально-менструального цикла.
27. Особенности спортивного отбора в прыжках в длину.
28. Особенности спортивного отбора в прыжках в высоту.
29. Особенности спортивного отбора в тройном прыжке.
30. Особенности спортивного отбора в прыжках с шестом.

Критерии оценивания текущего контроля № 4 (3/6 баллов):

6 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

5 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

4 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

Текущий контроль № 5: Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных легкоатлетов в прыжковых видах

Контроль проводится в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных легкоатлетов (тема уточняется в зависимости от избранного вида легкой атлетики, этапа подготовки и пола занимающихся).

Виды легкой атлетики:

1. Прыжки в длину.
2. Прыжки в высоту.

3. Тройной прыжок.
4. Прыжок с шестом

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 5 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:

2 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балл – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 балла – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Текущий контроль № 6: Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных легкоатлетов в прыжковых видах

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных легкоатлетов (тема уточняется в зависимости от избранного вида легкой атлетики, этапа подготовки и пола занимающихся).

Виды легкой атлетики:

1. Прыжки в длину.
2. Прыжки в высоту.
3. Тройной прыжок.
4. Прыжок с шестом

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 6 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:

2 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балл – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 балла – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Текущий контроль №7 опрос: Особенности построения тренировки в метаниях

Перечень вопросов:

1. Структура системы спортивной подготовки метателей.
2. Критерии отбора для занятий метаниями.
3. Особенности «базовой» тренировки метателей на этапах начальной специализации и углубленной подготовки.
4. Особенности специализированной тренировки метателей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
5. Основные тенденции современной подготовки метателей.
6. Основные признаки целенаправленности подготовки квалифицированных метателей.
7. Направления индивидуализации подготовки квалифицированных метателей.
8. Применение сопряженных упражнений в подготовке метателей (примеры по видам метаний).
9. Использование снарядов разного веса в тренировке метателей.
10. Основные варианты планирования годичного цикла в подготовке метателей.
11. Параметры построения модели квалифицированных метателей.
12. Основные средства и методы подготовки метателей.
13. Контроль и оценка технической и физической подготовленности метателей.
14. Особенности подготовки женщин в метаниях.
15. Средства и методы восстановления в подготовке метателей.
16. Материально – техническое обеспечение подготовки метателей.

Критерии оценивания текущего контроля № 7 (3/7 баллов):

7 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

6 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

5 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

4 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

3 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 3-х оставшихся вопросах.

Текущий контроль № 8: Использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных легкоатлетов в видах метаний

Контроль проводится в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования тренажеров и дополнительного оборудования в подготовке квалифицированных легкоатлетов (тема уточняется в зависимости от избранного вида легкой атлетики, этапа подготовки и пола занимающихся).

Виды легкой атлетики:

1. Толкание ядра
2. Метание диска
3. Метание копья
4. Метание молота

Пол:
1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:
1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 8 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:

2 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балл – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 балла – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

Текущий контроль № 9: Использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных легкоатлетов в видах метаний

Контроль проводятся в виде учебного занятия. При проведении занятия оценивается представленный конспект и качество практического решения задач, поставленных перед уроком.

Тема текущего контроля должна раскрывать вопросы использования сопряженных упражнений в подготовке квалифицированных легкоатлетов (тема уточняется в зависимости от избранного вида легкой атлетики, этапа подготовки и пола занимающихся).

Виды легкой атлетики:

1. Толкание ядра.
2. Метание диска.
3. Метание копья.
4. Метание молота.

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания текущего контроля № 9 (2/5 балла):

Критерии оценки конспекта:

2 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

1 балл – конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

Критерии оценки проведения:

3 балла – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

2 балла – задачи урока в целом решены, в объеме намеченных требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются определенные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

1 балл – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы мало решают поставленные задачи. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта в целом соответствует норме.

Проведение оценивается от 2 до 5 баллов, при условии оценивания конспекта не менее, чем на 1 балл, и проведения не менее, чем 1балл.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Критерии оценивания текущих контролей
6 семестр (заочная форма обучения)

ТК 1: (2\10 б) Письменная работа: Методика развития выносливости в избранном виде

легкой атлетики

План работы:

1. Виды выносливости.
2. Методы развития выносливости.
3. Средства развития выносливости.
4. Дозировка применения средств.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

<u>Критерии оценивания:</u>

10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;

8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;

7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;

6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;

5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью;

3 балл - тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;

2 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

ТК 2 (3/10 б) Письменная работа: Методика развития силовых способностей в избранном виде легкой атлетики

План работы:

1. Виды силовых способностей.
2. Методы развития силовых способностей.
3. Средства развития силовых способностей.
4. Дозировка применения средств.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

<u>Критерии оценивания:</u>

10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;

8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;

7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;

6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;

5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью;

3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

ТК 3: (3/10 б) Письменная работа: Методика развития быстроты в избранном виде легкой атлетики

План работы:

1. Виды быстроты.
2. Методы развития быстроты.
3. Средства развития быстроты.
4. Дозировка применения средств.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

<u>Критерии оценивания:</u>

10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;

8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;

7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;

6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;

5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью;

3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

Критерии оценивания текущих контролей,
7 семестр (заочная форма обучения)

ТК 1 Письменная работа: Особенности технической подготовки в процессе спортивной тренировки в легкой атлетике

План работы:

1. Общая техническая подготовка.
2. Специальная техническая подготовка.
3. Средства и методы технической подготовки в избранном виде легкой атлетики.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

<u>Критерии оценивания:</u>

7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

6 баллы - тема письменной работы раскрыта полностью, есть недочеты в изложении материала;

5 балла – тема раскрыта, есть не существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;

3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана;

2 балла - тема раскрыта частично, нет двух пунктов плана.

ТК 2 (2/7 б) Письменная работа: Особенности физической подготовки в процессе спортивной тренировки в легкой атлетике

План работы:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Средства и методы физической подготовки в избранном виде легкой атлетики.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценивания:

7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

6 баллы - тема письменной работы раскрыта полностью, есть недочеты в изложении материала;

5 балла – тема раскрыта, есть не существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;

3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана;

2 балла - тема раскрыта частично, нет двух пунктов плана.

ТК 3 (2\8 б) Письменная работа: Подготовка спортсменов в процессе тренировки

План работы:

1. Тактическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
2. Психологическая подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
3. Интеллектуальная подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).
4. Интегральная подготовка (понятие, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание).

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.

6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценивания:

8 баллов - тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, приведены примеры из спортивного опыта студента;

7 баллов – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

6 баллов - тема письменной работы раскрыта полностью, есть недочеты в изложении материала;

5 баллов – тема раскрыта, есть не существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;

3 балла - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана;

2 балла - тема раскрыта частично, нет двух пунктов плана.

ТК 4 (2/8 б) Письменная работа: Спортивный отбор и ориентация в виды легкой атлетики

План работы:

1. Спортивный отбор в беговые виды.
2. Спортивный отбор в метании.
3. Спортивный отбор в прыжках.
4. Спортивная ориентация в виды легкой атлетики.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.

10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценивания:

8 баллов - тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, приведены примеры из спортивного опыта студента;

7 баллов – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

6 баллов - тема письменной работы раскрыта полностью, есть недочеты в изложении материала;

5 баллов – тема раскрыта, есть не существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;

3 балла - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана;

2 балла - тема раскрыта частично, нет двух пунктов плана.

Критерии оценивания текущих контролей,
8 семестр (заочная форма обучения)

ТК 1: (2/10 б) Письменная работа: Основные компоненты тренировки в беговых видах и спортивной ходьбе

План работы:

1. Особенности построение тренировочного процесса в беговых видах и спортивной ходьбе.
2. Структура тренировочного процесса в беговых видах и спортивной ходьбе.
3. Содержание тренировочного процесса в беговых видах и спортивной ходьбе.

Перечень тем:

Темы уточняются и разрабатываются в зависимости от: избранного вида легкой атлетики, пола и этапа спортивной подготовки.

Виды легкой атлетики:

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на короткие дистанции.
3. Бег на средние дистанции.
4. Бег на длинные дистанции.
5. Барьерный бег.
6. Бег на 3000м с/п.
7. Марафонский бег.

Пол:
1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:
1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

<u>Критерии оценивания:</u>

10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;
9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;
8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;
7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;
6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;
5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;
4 балла – тема раскрыта не полностью;
3 балл - тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;
2 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

ТК 2: (3/10 б) Письменная работа: Основные компоненты тренировки в прыжковых видах легкой атлетики

План работы:
1. Особенности построение тренировочного процесса в прыжковых видах.
2. Структура тренировочного процесса в прыжковых видах.
3. Содержание тренировочного процесса в прыжковых видах.

Перечень тем:

Темы уточняются и разрабатываются в зависимости от: избранного вида легкой атлетики, пола и этапа спортивной подготовки.

Виды легкой атлетики:
1. Прыжки в длину.
2. Прыжки в высоту.
3. Тройной прыжок.
4. Прыжок с шестом

Пол:
1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:
1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

<u>Критерии оценивания:</u>

10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;

8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;

7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;

6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;

5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью;

3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

ТК 3: (3/10 б) Письменная работа: Основные компоненты тренировки в метаниях.

План работы:

1. Особенности построение тренировочного процесса в метаниях.
2. Структура тренировочного процесса в метаниях.
3. Содержание тренировочного процесса в метаниях.

Перечень тем:

Темы уточняются и разрабатываются в зависимости от: избранного вида легкой атлетики, пола и этапа спортивной подготовки.

Вид легкой атлетики:

5. Толкание ядра.
6. Метание диска.
7. Метание копья.
8. Метание молота.

Пол:

1. Мужчины.
2. Женщины.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

<u>Критерии оценивания:</u>

10 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

9 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;

8 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;

7 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;

6 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;

5 балла – тема письменной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;
4 балла – тема раскрыта не полностью;
3 балл - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

Критерии оценивания текущих контролей,
9 семестр (заочная форма обучения)

ТК 1(2/10 б) Опрос: Особенности построения тренировочного процесса в легкой атлетике с учетом календаря соревнований.
Вопросы:
1. Основы построения спортивной тренировки.
2. Планирование спортивной тренировки с учетом календаря соревнований.
3. Характеристика малых тренировочных циклов.
4. Типы и структура мезоциклов.
5. Структура годичных и многолетних циклов.
6. Структура многолетней подготовки.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):
1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

<u>Критерии оценивания:</u>
10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;
9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

6 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
5 балла - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;
4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.
2 балла – имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

ТК 2 (3/10 б) Опрос: Планирование в системе подготовки в легкой атлетике
Вопросы:
1. Планирование в системе подготовки в легкой атлетике.
2. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):
1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

<u>Критерии оценивания:</u>
10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;
9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
6 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

5 балла - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;
4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

ТК 3 (3/10 б) Опрос: Диагностика физической подготовленности квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики
Вопросы:
1. Определить вид легкой атлетики, пол, возраст и квалификацию спортсменов (по желанию студента).
2. Выбрать вид мезоцикла тренировки (базовый, втягивающий, переходный, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный). Определить сроки.
3. Определить ведущее качество, нуждающееся в совершенствовании в избранном виде легкой атлетики. Сформулировать основные задачи.
4. Подобрать средства, позволяющие решить поставленные задачи (средства, планируемые на каждое занятия должны быть взаимосвязаны, а комплексы упражнений логически выстроены и обоснованны).
5. Составить мезоциклцикл тренировки в виде конспектов занятий, где кратко в виде задачи формулируется основная часть занятия и подробно расписывается комплекс средств по совершенствованию выбранного качества. В дни, где на занятии не планируется совершенствовать выбранное физическое качество, достаточно указать содержание тренировки в виде задач. Конспект писать не обязательно.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):
1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценивания:

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

6 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

5 балла - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;

4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Рубежный контроль на **очной форме обучения** состоит из суммы оценок содержания подготовленной контрольной работы и качества ее защиты.

Критерии оценивания рубежного контроля (очная форма обучения)

Рубежные контроли 6,7,8 семестров оформляются в виде контрольной работы.

В контрольной работе указываются пути и методы исследования вопроса, приводятся основные фактические данные, излагаются выводы автора, показывается, что нового вносит реферируемый материал в теорию или практику.

Рубежный контроль (6 семестр): Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики

План работы**:**

1. Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики
2. Особенности развития ведущих физических способностей в избранном виде легкой атлетики
3. Особенности развития второстепенных физических способностей, определяющих результативность выступлений спортсменов в избранном виде легкой атлетики

Рубежный контроль (7 семестр): Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики

План работы:

1. Техническая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы)
2. Особенности физической подготовки на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы)

3. Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы)
4. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы)
5. Интеллектуальная и интегральная подготовки квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы)

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба 20 км.
2. Спортивная ходьба 50 км.
3. Бег на 100м.
4. Бег на 200м.
5. Бег на 400м.
6. Бег на 800м.
7. Бег на 1500м.
8. Бег на 5000м.
9. Бег на 10000м.
10. Марафонский бег.
11. Бег на 100м с барьерами.
12. Бег на 110м с барьерами.
13. Бег на 400м с барьерами.
14. Бег на 3000м с/п.
15. Прыжки в длину.
16. Прыжки в высоту.
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра.
20. Метание диска.
21. Метание копья.
22. Метание молота.
23. Семиборье.
24. Десятиборье.

Рубежный контроль (8 семестр): Антидопинговое обеспечение в спорте

План работы:

1. Антидопинговые правила
2. Допинг: история и современность
3. Запрещенные субстанции
4. Допинг: не только "химия
5. Допинг как глобальная проблема современного спорта
6. Медицинские аспекты допинга
7. Социальные и психологические аспекты допинга
8. Зависимое поведение - сущность и механизмы развития
9. Допинг и явление зависимости
10. Причины борьбы с допингом
11. Допинг-контроль

Перечень вопросов:

1. Антидопинговые правила
2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман
3. Как допинг влияет на здоровье?

4. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена
5. Допинг: не только «химия»
6. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?
7. Что еще помогает успехам в спорте?
8. Честный спорт как результат договоренности
9. Что такое допинг и допинг - контроль?
10. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)
11. Последствия допинга для здоровья
12. Допинг и зависимое поведение
13. Профилактика допинга
14. Как повысить результаты без допинга?
15. Причины борьбы с допингом
16. Профилактика применения допинга среди спортсменов
17. Основы управления работоспособностью спортсмена
18. Мотивация нарушений антидопинговых правил
19. Запрещенные субстанции и методы
20. Допинг и спортивная медицина
21. Психологические и имиджевые последствия допинга
22. Процедура допинг - контроля
23. Организация антидопинговой работы
24. Нормативно-правовая база антидопинговой работы
25. Допинг как глобальная проблема современного спорта
26. Характеристика допинговых средств и методов
27. Наказания за нарушение антидопинговых правил
28. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности
29. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов
30. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика
31. Допинг как глобальная проблема современного спорта
32. Предотвращение допинга в спорте
33. Допинг-контроль
34. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга
35. Актуальные тенденции в антидопинговой политике
36. Основы методики антидопинговой профилактики

Критерии оценки рубежных контролей 6,7,8 семестров (2/10 баллов):

10 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

9 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме, нет иллюстративного материала;

8 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, есть небольшие недочеты;

7 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, один пункт плана раскрыт не в полном объеме;

6 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, некоторые пункты плана отражены не в полном объеме;

5 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, отмечены существенные недостатки;

4 балла – тема раскрыта не полностью;

3 балла - тема раскрыта не полностью, отмечены существенные недостатки;

2 балла - тема раскрыта частично, нет одного пункта плана.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Тестовые задания для 6 семестра (очная форма обучения)

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какого принципа спортивной тренировки не существует? a) Быстрее, выше, сильнее b) Единство общей и специальной подготовки c) Единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям d) Цикличность тренировочного процесса
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Какой режим характерен для статической работы мышц? a) Удерживающий b) Преодолевающий c) Уступающий d) Смешанный
1.3	*Выберите правильный вариант ответа* Продолжительность мезоциклов? a) От 3 до 6 недель b) От 2 до 5 дней c) От 4 до 6 месяцев d) От 2 до 3 лет
1.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Продолжительность микроциклов? a) От 2 до 7 дней b) От 4 до 6 месяцев c) От 3 до 6 недель d) От 2 до 3 лет
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Что не является средством спортивной тренировки? a) Соревнования b) Избранные соревновательные упражнения c) Специально подготовительные упражнения d) Общеподготовительные упражнения
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности это? a) Стартовая апатия b) Стартовая лихорадка c) Боевая готовность d) Стартовое напряжение
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности это? a) Специальная выносливость b) Общая выносливость c) Индивидуальная выносливость d) Интегральная выносливость
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Физическая подготовка бывает? a) Общая и специальная b) Целевая и направленная c) Силовая и адаптивная

	d) Поддерживающая и развивающая
3.1	*Выберите правильный вариант ответа.* «Способность к управлению временем двигательных реакций» к числу, каких способностей относится? a) Координационные способности b) Скоростные способности c) Силовые способности d) Выносливость
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Структура отдельного тренировочного занятия или нескольких занятий это? a) Микроцикл b) Макроцикл c) Мезоцикл d) Миницикл
3.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Компоненты тренировочной нагрузки: a) Объем и интенсивность b) Очки, голы, секунды c) Скорость, сила, выносливость d) Время, расстояние
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* С чего должен начать тренер при подготовке к тренировочному занятию? a) Подготовка места занятия, с соблюдением техники безопасности b) С проведения подготовительной части занятия c) Отметить присутствующих на занятии d) Сообщения задач занятия
4.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какого предстартового состояния не бывает: a) Пик спортивной формы b) Боевая готовность c) Апатия d) Предстартовая лихорадка
4.2	*Выберите правильный вариант ответа* Цель спортивной тренировки: a) Достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности b) Выиграть соревнования c) Повысить уровень физических кондиций d) Укрепить здоровье
4.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование личности Это? a) Метод b) Методический прием c) Методика d) Методический подход
4.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Объём нагрузки это – a) количество или продолжительность воздействий в часах, минутах, числе занятий и т.д.

	b) совокупность воздействия на организм или величина нервно-мышечного напряжения, скорость, темп движения, плотность, величина отягощения c) воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем d) все перечисленное

Тестовые задания для 7 семестра (очная форма обучения)

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Что является основным критерием технического мастерства в подготовке легкоатлета? А) красота движения Б) уровень физической подготовленности В) объем технических приемов Г) эффективность и освоенность техники движения
1.2	Объективная оценка индивидуальных способностей при отборе юных легкоатлетов дается на основе: А) морфологических показателей Б) комплексного обследования В) функциональных показателей Г) психологических показателей
1.3	Как называется наименьший по продолжительности цикл годичного планирования? А) мезоцикл; Б) микроцикл; В) макроцикл; Г) миницикл;
1.4	Объём нагрузки это – А) количество или продолжительность воздействий в часах, минутах, числе занятий и т.д. Б) совокупность воздействия на организм или величина нервно-мышечного напряжения, скорость, темп движения, плотность, величина отягощения В) воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем Г) все перечисленное
2.1	К какому виду психического состояния легкоатлета перед соревнованием относится «предстартовая лихорадка»? А) оптимальное возбуждение Б) недостаточное возбуждение В) перевозбуждение Г) торможение, вялость
2.2	Основным критерием, определяющим уровень развития физических качеств и двигательных способностей юных легкоатлетов при отборе являются результаты: А) функциональных проб Б) антропометрических измерений В) контрольных испытаний Г) анкетирования
2.3	Какова обычная продолжительность микроцикла в годичном плане тренировки по легкой атлетике? А) 15-20 дней; Б) 7-10 дней;

	В) 1-3 дня; Г) 20-30 дней;
2.4	Для оценивания уровня развития общей выносливости используется: А) степ-тест Б) ортостатическая проба В) проба Абалакова Г) проба Штанге
3.1	Одной из основных задач специальной физической подготовки легкоатлета является: А) устранение недостатков в физическом развитии Б) повышение общего уровня функциональных возможностей В) развитие физических способностей, необходимых для данного вида легкой атлетики Г) формирование телосложения
3.2	Основная задача отбора в легкой атлетике состоит в: А) выявлении задатков и способностей для специализации в легкой атлетике Б) определении уровня развития основных двигательных качеств легкоатлета В) определении уровня тактической подготовленности в видах легкой атлетики Г) установлении уровня технической подготовленности в видах легкой атлетики
3.3	Какой период подготовки следует после летнего соревновательного периода? А) восстановительный; Б) заключительный; В) переходный; Г) постсоревновательный;
3.4	Какой вид контроля предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена? А) оперативный Б) повседневный В) текущий Г) почасовой
4.1	Какую задачу необходимо решать в процессе тактической подготовки легкоатлета? А) приобретение необходимых физических кондиций Б) совершенствование технического мастерства В) сбор информации о соперниках Г) повышение морально-волевых качеств
4.2	Какие средства интегральной подготовки направлены на комплексное развитие и совершенствование различных сторон подготовленности легкоатлетов? А) сопряженные упражнения Б) изометрические упражнения В) стато-динамические упражнения Г) изометрические упражнения
4.3	Как называется микроцикл с максимальным объемом тренировочной работы? А) тяжелый; Б) ударный; В) восстановительный; В) общеразвивающий;
4.4	Какой тест позволяет оценить уровень развития гибкости спортсмена? А) прыжок в длину с места

	Б) тройной прыжок с места В) наклон вперед из положения сидя Г) мост

Тестовые задания для 8 семестра (очная форма обучения)

	Тестовое задание
1.1	Основным методом развития скоростных способностей спринтера является: А) интервальный Б) повторный В) круговой Г) ударный
1.2	Какому возрасту занимающихся соответствует этап спортивного совершенствования в прыжках в высоту? А) 8-11 лет Б) 12-14 лет В) 15-17 лет Г) 25-28 лет
1.3	Основным показателем уровня развития функциональных возможностей бегуна на средние дистанции является: А) ЧСС после сна Б) артериальной давление В) порог анаэробного обмена; Г) время задержки дыхания на вдохе
1.4	Подвижность в каких суставах является необходимым показателем при отборе начинающих метателей копья? А) тазобедренных Б) коленных В) плечевых Г) голеностопных
2.1	При выполнении повторной беговой «работы» на отрезках до 60м с целью развития максимальных скоростных возможностей наиболее оптимальным интервалом отдыха будет: А) равномерная медленная ходьба 4-5 мин Б) ходьба 30 сек В) равномерный бег 3-4 мин на уровне ЧСС 150-160 уд/мин Г) продолжительность и вид отдыха не имеют значения
2.2	Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту происходит на: А) этапе предварительной подготовки Б) этапе углубленной специализации В) этапе начальной специализации Г) этапе начального разучивания вида
2.3	Какие упражнения нельзя применять на этапе предварительной подготовки в прыжках в длину? А) подвижные игры Б) упражнения со штангой В) упражнения на тренажерах Г) многоскоки
2.4	Соревновательный период на этапе спортивного совершенствования в спортивной ходьбе длится: А) 2 месяца Б) 5 месяцев В) 9 месяцев

	Г) 11 месяцев
3.1	Значительное снижение скорости бега на последних 50 м в беге на 200м свидетельствует о недостаточном уровне развития: А) скоростной выносливости Б) общей выносливости В) максимальных скоростных возможностей Г) абсолютной силы
3.2	При 5-6 разовых в неделю тренировках бегунов на средние дистанции старшего школьного возраста наиболее оптимальным будет следующее количество в неделю высокоинтенсивных беговых «работ»: А) 1 Б) 4 В) 2-3 Г) 5
3.3	Для развития вестибулярных функций начинающие метатели применяют следующие средства: А) ускорения на коротких отрезках Б) многоскоки В) многократные вращения, акробатические упражнения Г) упражнения с отягощениями
3.4	Для развития скоростной выносливости в соревновательный период скороходы применяют: А) бег на короткие дистанции Б) повторная спортивная ходьба на коротких отрезках В) интервальная спортивная ходьба на средних отрезках Г) спортивная ходьба на длинных отрезках
4.1	Основной задачей этапа предварительной подготовки в прыжках в высоту является: А) формирование интереса ребенка к систематическим занятиям спортом Б) выполнения норматива первого взрослого разряда В) совершенствование техники прыжка в высоту Г) развитие общей выносливости
4.2	Выберете пункт, в котором перечислены основные средства развития силовой выносливости бегунов на средние дистанции: А) повторный бег на отрезках 200м Б) повторное выполнение серий упражнений с барьерами, прыжками и бега В) кроссовый бег Г) бег с низкого старта
4.3	Выберете упражнение, которое не является средством развития максимальных скоростных возможностей у детей младшего школьного возраста А) повторный бег на отрезках до 30м Б) эстафеты со спортивным инвентарем и бегом до 20м В) повторный бег на отрезках до 60м Г) игра «пятнашки»
4.4	Переходный период в легкоатлетических метания на этапе спортивного совершенствования длится: А) 1 месяц Б) 2 месяца В) 3 месяца Г) 4 месяца

Критерии оценивания рубежного контроля

(заочная форма обучения)

Рубежные контроли 6,7,8 и 9 семестров оформляются в виде научного доклада.

В докладе указываются пути и методы исследования вопроса, приводятся основные фактические данные, излагаются выводы автора, показывается, что нового вносит реферируемый материал в теорию или практику.

Рубежный контроль (6 семестр): Особенности развития легкой атлетики в мире за последний Олимпийский цикл.

Рубежный контроль (7 семестр): Современные тенденции развития избранного виде легкой атлетики в мире

Рубежный контроль (8 семестр): Особенности развития легкой атлетики в России за последний Олимпийский цикл.

Рубежный контроль (9 семестр): Анализ выступления спортсменов сборной России на мировых соревнованиях

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценки рубежного контроля
(рубежный контроль оценивается от 5 до 10 баллов включительно):

10 баллов - тема письменной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

9 баллов - тема работы раскрыта полностью, но есть недочеты в содержании отдельных пунктов;

8 баллов – тема раскрыта, но отмечены существенные недостатки (например: отсутствие примеров, иллюстративного изложения материала, неточность в датах, искажение фактов и т. д.).
7 баллов – тема раскрыта не полностью, во всех пунктах плана содержатся ошибки;
6 баллов – тема раскрыта не полностью, все пункты плана раскрыты частично;
5 баллы – тема частично раскрыта, нет одной главы плана.

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Контрольная работа оценивается по сумме баллов трех составляющих: содержание плюс дополнительные балы за оформление и защиту.

В контрольной работе указываются пути и методы исследования вопроса, приводятся основные фактические данные, излагаются выводы автора, показывается, что нового вносит реферируемый материал в теорию или практику.

Тема контрольной работы №1 (6 семестр – текущий контроль 4):

План работы**:**

1. Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики.
2. Особенности развития ведущих физических способностей в избранном виде легкой атлетики.
3. Особенности развития второстепенных физических способностей, определяющих результативность выступлений спортсменов в избранном виде легкой атлетики.

Перечень тем:

1. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Спортивная ходьба).
2. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 100м).
3. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 200м).
4. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 400м).
5. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 800м).
6. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 1500м).
7. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 5000м).
8. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Марафонский бег).
9. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 100м с барьерами).
10. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 110м с барьерами).
11. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 400м с барьерами).
12. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 3000м с/п).
13. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Прыжки в длину способом «прогнувшись»).

14. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Прыжки в длину способом «ножницы»).
16. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп»).
17. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Тройной прыжок).
18. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Прыжки с шестом).
19. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Толкание ядра способом «со скачка»).
20. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Толкание ядра способом «с поворота»).
21. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Метание диска).
22. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Метание копья).
23. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Метание молота).
24. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Семиборье).
25. Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Десятиборье)

Тема контрольной работы №2 (7 семестр– текущий контроль 5):

План работы:

1. Техническая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы).
2. Особенности физической подготовки на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы).
3. Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы).
4. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы).
5. Интеллектуальная и интегральная подготовки квалифицированных спортсменов на этапе совершенствования (задачи, средства, методы и методические приемы).

Перечень тем:

1. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Спортивная ходьба).

2. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 100м).

3. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 200м).

4. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 400м).

5. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 800м).

6. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 1500м).

7. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики

(Бег на 5000м).
8. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Марафонский бег).
9. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 100м с барьерами).
10. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 110м с барьерами).
11. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 400м с барьерами).
12. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Бег на 3000м с/п).
13. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Прыжки в длину способом «прогнувшись»).
14. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Прыжки в длину способом «согнув ноги»).
15. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Прыжки в длину способом «ножницы»).
16. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп»).
17. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Тройной прыжок).
18. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Прыжки с шестом).
19. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Толкание ядра способом «со скачка»).
20. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Толкание ядра способом «с поворота»).
21. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Метание диска).
22. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Метание копья).
23. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Метание молота).
24. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Семиборье).
25. Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики (Десятиборье)

Тема контрольной работы №3 (8 семестр– текущий контроль 4):

План работы:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап спортивной специализации.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Перечень тем:

1. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Спортивная ходьба).
2. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Бег на 100м).
3. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Бег на 200м).
4. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Бег на 400м).
5. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Бег на 800м).
6. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Бег на 1500м).
7. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Бег на 5000м).
8. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Марафонский бег).
9. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Бег на 100м с барьерами).
10. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Бег на 110м с барьерами).
11. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Бег на 400м с барьерами).
12. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Бег на 3000м с/п).
13. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Прыжки в длину способом «прогнувшись»).
14. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Прыжки в длину способом «согнув ноги»).
15. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Прыжки в длину способом «ножницы»).
16. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп»).
17. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Тройной прыжок).
18. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Прыжки с шестом).
19. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Толкание ядра способом «со скачка»).
20. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Толкание ядра способом «с поворота»).
21. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Метание диска).
22. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Метание копья).
23. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Метание молота).
24. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Семиборье).
25. Этапы спортивной тренировки в избранном виде легкой атлетики (Десятиборье)

Тема контрольной работы №4 (9 семестр– текущий контроль 4):

План работы:

1. Определить вид легкой атлетики, пол, возраст и квалификацию спортсменов (по желанию студента).
2. Выбрать вид мезоцикла тренировки (базовый, втягивающий, переходный, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный). Определить сроки.
3. Определить ведущее качество, нуждающееся в совершенствовании в избранном виде легкой атлетики. Сформулировать основные задачи.
4. Подобрать средства, позволяющие решить поставленные задачи (средства, планируемые на каждое занятия должны быть взаимосвязаны, а комплексы упражнений логически выстроены и обоснованны).
5. Составить мезоциклцикл тренировки в виде конспектов занятий, где кратко в виде задачи формулируется основная часть занятия и подробно расписывается комплекс средств по

совершенствованию выбранного качества. В дни, где на занятии не планируется совершенствовать выбранное физическое качество, достаточно указать содержание тренировки в виде задач. Конспект писать не обязательно.

Перечень тем:

1. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Спортивная ходьба).

2. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Бег на 100м).

3. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Бег на 200м).

4. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Бег на 400м).

5. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Бег на 800м).

6. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Бег на 1500м).

7. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Бег на 5000м).

8. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Марафонский бег).

9. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Бег на 100м с барьерами).

10. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Бег на 110м с барьерами).

11. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Бег на 400м с барьерами).

12. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Бег на 3000м с/п).

13. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Прыжки в длину способом «прогнувшись»).

14. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Прыжки в длину способом «согнув ноги»).

15. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Прыжки в длину способом «ножницы»).

16. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп»).

17. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Тройной прыжок).

18. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Прыжки с шестом).

19. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Толкание ядра способом «со скачка»).

20. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Толкание ядра способом «с поворота»).

21. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Метание диска).

22. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Метание копья).
23. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Метание молота).
24. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Семиборье).
25. Построение мезоцикла тренировки, направленного на развитие ведущего качества избранного вида легкой атлетики (Десятиборье)

Критерии оценивания контрольных работ (15/30 баллов)

Контрольная работа оценивается из 15 баллов **по сумме баллов трех составляющих**: **содержание (13 баллов минимум) плюс дополнительные балы за оформление (1 балл минимум) и защит (1 балл минимум).**

Содержание (оценивается от 13 до 20 баллов):
13 баллов – тема раскрыта частично, нет одной главы плана;
14 баллов – тема раскрыта не полностью, во всех пунктах плана содержатся ошибки;
15 баллы – тема раскрыта не полностью, все пункты плана раскрыты частично;
16 баллов – тема в основном раскрыта, но отмечены существенные недостатки (отсутствие примеров, искажение фактов);
17 баллов – тема в основном раскрыта, но отсутствует иллюстративный материал;
18 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании двух пунктов;
19 баллов - тема контрольной работы раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании одного пункта;
20 баллов - тема контрольной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме.

Защита (из 5 баллов)
5 баллов - доклад полностью раскрывает тему контрольной работы, изложен самостоятельно, без помощи сопроводительного текста, ответ на 2 вопроса;
4 балла - полноценное изложение темы контрольной работы без сопроводительного текста, ответ на 1 вопроса;
3 балла - доклад раскрывающий тему контрольной работы, изложен при помощи сопроводительного текста, ответ на 2 вопроса;
2 балла - доклад раскрывающий тему контрольной работы, изложен при помощи сопроводительного текста, ответ на 1 вопроса;
1 балл - содержание контрольной работы изложено поверхностно. На поставленные вопросы нет исчерпывающего ответа.

Оформление (5 баллов)
5 баллов – работа оформлена в соответствие с требованиями, использование мультимедиа;
4 балла – контрольная работа оформлена в соответствии с требованиями, но отмечены некоторые недостатки (несоблюдение полей, выделения в тексте, неправильное оформление рисунков и таблиц, ссылок на литературные источники);

3 балла – контрольная работа оформлена аккуратно, но не соответствует требованиям (неправильный шрифт, отсутствие нумерации страниц, оглавления, несоответствие страниц плану);
2 балла – оформление контрольной работы не соответствует требованиям, небрежность в оформлении;
1 балл – контрольная работа написана от руки.

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет/дифференцированного зачета

Объемные требования к зачету (очная форма обучения)

(6 семестр)

1. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
2. Общая характеристика структуры спортивной подготовки легкоатлетов.
3. Отличительные черты спортивной тренировки легкоатлета.
4. Цель и задачи спортивной тренировки легкоатлетов.
5. Понятия «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма» легкоатлетов.
6. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
7. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
8. Реализация в подготовке легкоатлетов основных «общедидактических» принципов.
9. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство направленности к высшим достижениям и углубленной специализации».
10. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство общей и специальной подготовки спортсмена».
11. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «цикличность тренировочного процесса».
12. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам».
13. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «непрерывность тренировочного процесса».
14. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «волнообразность и вариативность динамики нагрузок».
15. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
16. Оценка уровня развития силовых способностей, методика развития.

17. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
18. Оценка уровня развития скоростных способностей, методика развития.
19. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
20. Оценка уровня и методика развития скоростно-силовых способностей.
21. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости.
22. Методика развития общей выносливости в избранном виде спорта.
23. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
24. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.),
25. Оценка уровня развития специальной выносливости, методика развития.
26. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости.
27. Оценка уровня развития гибкости, методика развития.
28. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
29. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде легкой атлетики.
30. Характеристика «внешней» и «внутренней» сторон тренировочной нагрузки легкоатлета.
31. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
32. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
33. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
34. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
35. Утомление и восстановление при физической нагрузке, как реакция адаптации в тренировке легкоатлета.
36. Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
37. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации.
38. Эффект «срочной» и «долговременной» адаптации на нагрузку в тренировке легкоатлета.
39. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
40. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта.

41. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
42. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде легкой атлетики.
43. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на легкоатлета.
44. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
45. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
46. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
47. Классификация методов спортивной тренировки легкоатлета.
48. Характеристика методов обучения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений.
49. Характеристика методов направленных на развитие специальных физических способностей легкоатлета.
50. Использование кругового метода в тренировке легкоатлета.

Объемные требования к зачету (очная форма обучения)

(7 семестр)

1. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям,
2. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена.
3. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
4. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др., оценка уровня развития, методика развития).
5. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
6. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.
7. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
8. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
9. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния, физиологические механизмы и разновидности. Значение разминки перед соревнованиями.
10. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
11. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
12. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
13. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
14. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
15. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Оценка уровня развития, методика развития.
16. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др.), оценка уровня и методика развития.
17. Формы организации занятий по физической культуре, их классификация, назначение и методические особенности (на примере базового вида спорта).
18. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
19. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.

20. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации». Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
21. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
22. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
23. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.
24. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
25. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
26. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта.
27. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса,
28. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
29. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса,
30. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: волнообразность и вариативность динамики нагрузок.
31. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
32. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования
33. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
34. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.
35. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
36. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.
37. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка. Физиологические и биомеханические механизмы формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип.

38. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере базового вида спорта).
39. Интегральная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
40. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
41. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
42. Причины (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) возникновения ошибок при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления. Современные технологии, используемые для выявления и устранения двигательных ошибок.
43. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
44. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
45. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
46. Интеллектуальная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
47. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы, положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
48. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
49. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
50. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки. Физиолого-биохимическое обоснование выбора методов.

Объемные требования к экзамену (очная форма обучения)

(8 семестр)

1. Варианты построения годового тренировочного цикла в избранном виде ФСД. Условия, определяющие продолжительность периодов и этапов в пределах годового цикла.
2. Адаптация организма к условиям среды. Адаптация организма к мышечной работе. Физиолого-биохимические механизмы срочной и долговременной адаптации. Тренировочный эффект.
3. Задачи и формы контроля и учета подготовки в избранном виде ФСД. Требования к показателям, используемым в процессе контроля и учета,
4. Критерии, методы и организация спортивного отбора в избранном виде ФСД.
5. Место и роль избранного вида ФСД в различных звеньях физкультурного движения.
6. Актуальные проблемы массового спорта в России (гуманитарные, биологические, психологические, педагогические, экономические, организационные и др.).
7. Методика обучения технике движения и формирования двигательного навыка в избранном виде ФСД. Стадии формирования двигательного навыка.
8. Методы самоконтроля и меры предупреждения травматизма при использовании бега и других упражнений в оздоровительных целях.
9. Многолетняя подготовка спортсмена в избранном виде ФСД, характеристика ее этапов.

10. Обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде ФСД с учетом анатомических, физиологических и биомеханических факторов.
11. Биохимические и функциональные сдвиги в организме при выполнении мышечной работы. Показатели функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем у спортсменов различной квалификации и специализации.
12. Общая характеристика средств подготовки в избранном виде ФСД.
13. Биоэнергетические, структурно-функциональные, технические и психологические факторы, обусловливающие выносливость. Методика развития выносливости в избранном виде ФСД.
14. Основы обучения физическим упражнениям в избранном виде ФСД.
15. Организация массовых физкультурно-пропагандистских мероприятий (показательных выступлений, спортивных парадов, фестивалей, конкурсов, встреч с известными спортсменами и тренерами и т.п.).
16. Особенности психологической подготовки в избранном виде ФСД.
17. Актуальные проблемы спорта высших достижений (гуманитарные, биологические, психологические, педагогические, экономические, организационные и др.).
18. Особенности тактической подготовки в избранном виде ФСД.
19. Изменение функционального состояния при адаптации организма к различным двигательным режимам.
20. Особенности технической подготовки в избранном виде ФСД.
21. Интегральные показатели техники и энергообеспечения, обусловливающие спортивные результаты в циклических видах спорта, связанных с проявлением аэробной выносливости.
22. Особенности физической подготовки в избранном виде ФСД.
23. Критерии и способы оценки техники выполнения двигательных действий в избранном виде ФСД (педагогические, биомеханические, физиологические, эстетические и др.).
24. Переходный период тренировки в избранном виде ФСД: направленность, типичные задачи, средства и методы. Факторы, регламентирующие продолжительность и содержание периода.
25. Медико-биологическая характеристика процесса формирования тренированности. Тестирование уровня тренированности в покое, при выполнении стандартных и предельных нагрузок.
26. Планирование, организация и проведение соревнований в избранном виде ФСД.
27. Медико-биологические основы спортивного отбора и прогнозирования спортивных результатов в избранном виде спорта. Учет генетических факторов при проведении спортивного отбора.
28. Подготовительный период тренировки в избранном виде ФСД: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы.
29. Медико-биологические основы тренируемости. Варианты тренируемости. Учет критических периодов онтогенеза, биологического возраста, типа высшей нервной деятельности при построении учебно-тренировочного процесса.
30. Построение тренировочных микро, мезо и макроциклов в избранном виде ФСД.
31. Построение этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в избранном виде ФСД.
32. Причины возникновения ошибок при обучении двигательным действиям в избранном виде ФСД. Современные информационные технологии для выявления и устранения двигательных ошибок.
33. Систематизация физических упражнений в избранном виде ФСД.
34. Содержание и основные разделы перспективного планирования тренировки в избранном виде ФСД. Технология разработки планов многолетней подготовки.
35. Определение и виды выносливости. Биохимические и физиологические основы выносливости. Резервы выносливости.
36. Содержание и особенности соревнований в отдельных видах ФСД. Показатели, определяющие эффективность соревновательной деятельности.

37. Соревновательный период тренировки в избранном виде ФСД: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы.
38. Техника выполнения двигательных действий в избранном виде ФСД. Основные группы мышц, обеспечивающие выполнение двигательного действия. Современные информационные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
39. Причины и механизмы дизадаптации и реадаптации. Закономерности проявления. Понятие о перетренированности и растренированности.
40. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в избранном виде ФСД.
41. Условия достижения оздоровительного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий.
42. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде ФСД: цикличность тренировочного процесса, единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.
43. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде ФСД: направленность на высшие достижения, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки.
44. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде ФСД: постепенность в увеличении и тенденция к максимальным тренировочным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, непрерывность тренировочного процесса.
45. Физиологические механизмы, стадии и закономерности формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип. Особенности формирования двигательного навыка в избранном виде ФСД.
46. Реализация основных дидактических принципов при обучении в избранном виде ФСД.
47. Педагогические, психологические и технические аспекты формирования спортивной команды.
48. Характеристика игрового метода проведения занятий в избранном виде ФСД.
49. Физиолого-биохимическая характеристика изменений в организме при выполнении динамической работы различной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, двигательного аппарата, системы крови. Энерготраты.
50. Сферы нововведений в физической культуре и спорте. Обоснование инноваций в избранном виде ФСД.
51. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при выполнении работы разного характера.
52. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в избранном виде ФСД.
53. Физиолого-биохимические механизмы проявления быстроты. Определение, формы. Резервы быстроты и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения, сенситивные периоды, тренируемость.
54. Факторы, определяющие координационные способности. Методика развития координационных способностей в избранном виде ФСД.
55. Физиолого-биохимические механизмы формирования и проявления силы. Определение, классификация. Факторы, определяющие максимальную мышечную силу (основные и дополнительные). Физиологические основы тренировки и резервы мышечной силы. Тренируемость, сенситивные периоды, возрастные изменения.
56. Физиолого-биохимические основы скоростно-силовых способностей. Факторы, определяющие скорость и силу в процессе двигательной деятельности. Особенности проявления скоростно-силовых качеств в различных видах спорта.
57. Физическая работоспособность. Понятие и показатели. Принципы и методы тестирования (PWC170, степ-тест).
58. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
59. Работа, нагрузка, восстановление - составляющие тренировочного процесса (характеристика, взаимосвязь).

60. Физиолого-биохимические механизмы проявления гибкости. Определение, формы. Резервы гибкости и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения, сенситивные периоды, тренируемость.
61. Антидопинговое обеспечение в спорте.

Объемные требования к зачету (заочная форма обучения)

(6 семестр)

1. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
2. Общая характеристика структуры спортивной подготовки легкоатлетов.
3. Отличительные черты спортивной тренировки легкоатлета.
4. Цель и задачи спортивной тренировки легкоатлетов.
5. Понятия «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма» легкоатлетов.
6. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
7. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
8. Реализация в подготовке легкоатлетов основных «общедидактических» принципов.
9. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство направленности к высшим достижениям и углубленной специализации».
10. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство общей и специальной подготовки спортсмена».
11. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «цикличность тренировочного процесса».
12. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам».
13. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «непрерывность тренировочного процесса».
14. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципа спортивной тренировки: «волнообразность и вариативность динамики нагрузок».
15. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
16. Оценка уровня развития силовых способностей, методика развития.
17. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
18. Оценка уровня развития скоростных способностей, методика развития.
19. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
20. Оценка уровня и методика развития скоростно-силовых способностей.
21. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости.
22. Методика развития общей выносливости в избранном виде спорта.
23. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
24. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.),
25. Оценка уровня развития специальной выносливости, методика развития.

26. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости.
27. Оценка уровня развития гибкости, методика развития.
28. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).
29. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде легкой атлетики.
30. Характеристика «внешней» и «внутренней» сторон тренировочной нагрузки легкоатлета.
31. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
32. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
33. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
34. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
35. Утомление и восстановление при физической нагрузке, как реакция адаптации в тренировке легкоатлета.
36. Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
37. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации.
38. Эффект «срочной» и «долговременной» адаптации на нагрузку в тренировке легкоатлета.
39. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
40. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта.
41. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
42. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде легкой атлетики.
43. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на легкоатлета.
44. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
45. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
46. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
47. Классификация методов спортивной тренировки легкоатлета.
48. Характеристика методов обучения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений.
49. Характеристика методов направленных на развитие специальных физических способностей легкоатлета.
50. Использование кругового метода в тренировке легкоатлета.

Объемные требования к зачету (заочная форма обучения)

(7 семестр)

1. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям,
2. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена.
3. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
4. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др., оценка уровня развития, методика развития).
5. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
6. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.
7. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
8. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
9. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния, физиологические механизмы и разновидности. Значение разминки перед соревнованиями.
10. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
11. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
12. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
13. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
14. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
15. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Оценка уровня развития, методика развития.
16. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др.), оценка уровня и методика развития.
17. Формы организации занятий по физической культуре, их классификация, назначение и методические особенности (на примере базового вида спорта).
18. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
19. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.

20. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации». Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
21. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
22. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
23. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.
24. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
25. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
26. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта.
27. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса,
28. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
29. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса,
30. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: волнообразность и вариативность динамики нагрузок.
31. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
32. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования
33. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
34. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.
35. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
36. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.
37. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка. Физиологические и биомеханические механизмы формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип.

38. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере базового вида спорта).
39. Интегральная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
40. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
41. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
42. Причины (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) возникновения ошибок при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления. Современные технологии, используемые для выявления и устранения двигательных ошибок.
43. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
44. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
45. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
46. Интеллектуальная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
47. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы, положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
48. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
49. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
50. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки. Физиолого-биохимическое обоснование выбора методов.

Объемные требования к зачету (заочная форма обучения)

(8 семестр)

1. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям,
2. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена.
3. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
4. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др., оценка уровня развития, методика развития).
5. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
6. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.

7. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
8. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
9. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния, физиологические механизмы и разновидности. Значение разминки перед соревнованиями.
10. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
11. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
12. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
13. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
14. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
15. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Оценка уровня развития, методика развития.
16. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические. биомеханические, психологические и др.), оценка уровня и методика развития.
17. Формы организации занятий по физической культуре, их классификация, назначение и методические особенности (на примере базового вида спорта).
18. Общеразвивающие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
19. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.
20. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации». Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам, тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
21. Восстановление во время и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
22. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
23. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.
24. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.

25. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обусловливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
26. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта.
27. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса,
28. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
29. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса,
30. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: волнообразность и вариативность динамики нагрузок.
31. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обусловливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
32. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования
33. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
34. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.
35. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
36. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.
37. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка. Физиологические и биомеханические механизмы формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип.
38. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере базового вида спорта).
39. Интегральная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
40. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
41. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
42. Причины (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) возникновения ошибок при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления. Современные технологии, используемые для выявления и устранения двигательных ошибок.
43. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

44. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
45. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
46. Интеллектуальная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
47. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы, положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
48. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
49. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
50. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки. Физиолого-биохимическое обоснование выбора методов.

Объемные требования к экзамену (заочная форма обучения)

(9 семестр)

1. Варианты построения годового тренировочного цикла в избранном виде ФСД. Условия, определяющие продолжительность периодов и этапов в пределах годового цикла.
2. Адаптация организма к условиям среды. Адаптация организма к мышечной работе. Физиолого-биохимические механизмы срочной и долговременной адаптации. Тренировочный эффект.
3. Задачи и формы контроля и учета подготовки в избранном виде ФСД. Требования к показателям, используемым в процессе контроля и учета,
4. Критерии, методы и организация спортивного отбора в избранном виде ФСД.
5. Место и роль избранного вида ФСД в различных звеньях физкультурного движения.
6. Актуальные проблемы массового спорта в России (гуманитарные, биологические, психологические, педагогические, экономические, организационные и др.).
7. Методика обучения технике движения и формирования двигательного навыка в избранном виде ФСД. Стадии формирования двигательного навыка.
8. Методы самоконтроля и меры предупреждения травматизма при использовании бега и других упражнений в оздоровительных целях.
9. Многолетняя подготовка спортсмена в избранном виде ФСД, характеристика ее этапов.
10. Обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде ФСД с учетом анатомических, физиологических и биомеханических факторов.
11. Биохимические и функциональные сдвиги в организме при выполнении мышечной работы. Показатели функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем у спортсменов различной квалификации и специализации.
12. Общая характеристика средств подготовки в избранном виде ФСД.
13. Биоэнергетические, структурно-функциональные, технические и психологические факторы, обусловливающие выносливость. Методика развития выносливости в избранном виде ФСД.
14. Основы обучения физическим упражнениям в избранном виде ФСД.
15. Организация массовых физкультурно-пропагандистских мероприятий (показательных выступлений, спортивных парадов, фестивалей, конкурсов, встреч с известными спортсменами и тренерами и т.п.).
16. Особенности психологической подготовки в избранном виде ФСД.
17. Актуальные проблемы спорта высших достижений (гуманитарные, биологические, психологические, педагогические, экономические, организационные и др.).

18. Особенности тактической подготовки в избранном виде ФСД.
19. Изменение функционального состояния при адаптации организма к различным двигательным режимам.
20. Особенности технической подготовки в избранном виде ФСД.
21. Интегральные показатели техники и энергообеспечения, обусловливающие спортивные результаты в циклических видах спорта, связанных с проявлением аэробной выносливости.
22. Особенности физической подготовки в избранном виде ФСД.
23. Критерии и способы оценки техники выполнения двигательных действий в избранном виде ФСД (педагогические, биомеханические, физиологические, эстетические и др.).
24. Переходный период тренировки в избранном виде ФСД: направленность, типичные задачи, средства и методы. Факторы, регламентирующие продолжительность и содержание периода.
25. Медико-биологическая характеристика процесса формирования тренированности. Тестирование уровня тренированности в покое, при выполнении стандартных и предельных нагрузок.
26. Планирование, организация и проведение соревнований в избранном виде ФСД.
27. Медико-биологические основы спортивного отбора и прогнозирования спортивных результатов в избранном виде спорта. Учет генетических факторов при проведении спортивного отбора.
28. Подготовительный период тренировки в избранном виде ФСД: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы.
29. Медико-биологические основы тренируемости. Варианты тренируемости. Учет критических периодов онтогенеза, биологического возраста, типа высшей нервной деятельности при построении учебно-тренировочного процесса.
30. Построение тренировочных микро, мезо и макроциклов в избранном виде ФСД.
31. Построение этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в избранном виде ФСД.
32. Причины возникновения ошибок при обучении двигательным действиям в избранном виде ФСД. Современные информационные технологии для выявления и устранения двигательных ошибок.
33. Систематизация физических упражнений в избранном виде ФСД.
34. Содержание и основные разделы перспективного планирования тренировки в избранном виде ФСД. Технология разработки планов многолетней подготовки.
35. Определение и виды выносливости. Биохимические и физиологические основы выносливости. Резервы выносливости.
36. Содержание и особенности соревнований в отдельных видах ФСД. Показатели, определяющие эффективность соревновательной деятельности.
37. Соревновательный период тренировки в избранном виде ФСД: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы.
38. Техника выполнения двигательных действий в избранном виде ФСД. Основные группы мышц, обеспечивающие выполнение двигательного действия. Современные информационные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
39. Причины и механизмы дизадаптации и реадаптации. Закономерности проявления. Понятие о перетренированности и растренированности.
40. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в избранном виде ФСД.
41. Условия достижения оздоровительного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий.
42. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде ФСД: цикличность тренировочного процесса, единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

43. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде ФСД: направленность на высшие достижения, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки.
44. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде ФСД: постепенность в увеличении и тенденция к максимальным тренировочным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, непрерывность тренировочного процесса.
45. Физиологические механизмы, стадии и закономерности формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип. Особенности формирования двигательного навыка в избранном виде ФСД.
46. Реализация основных дидактических принципов при обучении в избранном виде ФСД.
47. Педагогические, психологические и технические аспекты формирования спортивной команды.
48. Характеристика игрового метода проведения занятий в избранном виде ФСД.
49. Физиолого-биохимическая характеристика изменений в организме при выполнении динамической работы различной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, двигательного аппарата, системы крови. Энерготраты.
50. Сферы нововведений в физической культуре и спорте. Обоснование инноваций в избранном виде ФСД.
51. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при выполнении работы разного характера.
52. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в избранном виде ФСД.
53. Физиолого-биохимические механизмы проявления быстроты. Определение, формы. Резервы быстроты и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения, сенситивные периоды, тренируемость.
54. Факторы, определяющие координационные способности. Методика развития координационных способностей в избранном виде ФСД.
55. Физиолого-биохимические механизмы формирования и проявления силы. Определение, классификация. Факторы, определяющие максимальную мышечную силу (основные и дополнительные). Физиологические основы тренировки и резервы мышечной силы. Тренируемость, сенситивные периоды, возрастные изменения.
56. Физиолого-биохимические основы скоростно-силовых способностей. Факторы, определяющие скорость и силу в процессе двигательной деятельности. Особенности проявления скоростно-силовых качеств в различных видах спорта.
57. Физическая работоспособность. Понятие и показатели. Принципы и методы тестирования (PWC170, степ-тест).
58. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, врабатывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
59. Работа, нагрузка, восстановление - составляющие тренировочного процесса (характеристика, взаимосвязь).
60. Физиолого-биохимические механизмы проявления гибкости. Определение, формы. Резервы гибкости и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения, сенситивные периоды, тренируемость.
61. Антидопинговое обеспечение в спорте.

Критерии оценивания знаний обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания для студентов по проведению учебных занятий по дисциплине
Общие требования по проведению учебных занятий

Материал частей дисциплины преподается студентам с 6 по 8 семестр очной формы обучения и с 6 по 9 семестр заочной формы обучения. Занятия проводятся в виде практических и семинарских (методических). При проведении занятий необходимо четко формулировать цели и задачи, доводить их до обучаемых, выстраивать процесс обучения как систему организации учебной деятельности на разных этапах учебного занятия. Следует выбирать наиболее рациональные виды деятельности обучаемых по овладению учебным материалом.

Необходимо организовать самостоятельную аудиторную и внеаудиторную учебную деятельность, формировать познавательную самостоятельность, учитывать индивидуальные особенности и возможности обучаемых, обучать приемам познавательной деятельности. При изучении курса необходимо исходить из проблемного уровня изложения материала и методы активные обучения.

При проведении семинарских занятий необходимо студентам заранее сообщать тему и перечень вопросов к семинару, а также критерии оценки их деятельности на занятии. При подготовке к семинарам должна быть рекомендована специальная литература.

Рекомендуется для контроля знаний и умений студентов применять балльно - рейтинговую систему.

Преподаватель должен владеть грамотной речью, уметь излагать в доступной форме учебный материал; ставить перед студентами проблемные задачи, стимулировать их мышление по анализу ошибок педагогической деятельности.

На протяжении всего изучения дисциплины следует проводить консультации студентам по вопросам, вызывающим затруднения в понимании.

Методические указания для студентов по самостоятельному проведению фрагмента тренировочного занятия

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Для проведения занятия по легкой атлетике необходимо комплексное планирование задач формирования знаний, умений и навыков, воспитания координационных и кондиционных способностей. Определив спектр общих задач, взаимосвязанных и взаимообусловленных от вида легкой атлетики, студент приступает к разработке содержания урока.

При подборе содержания занятия студенту необходимо обеспечить решение всего круга намеченных задач. В содержании надо выделить самое главное, существенное, основное. При составлении урока необходимо стремится не просто увеличить число упражнений, а попытаться выбрать из них те, которые кратчайшим путем приведут к формированию соответствующих умений и навыков и одновременно позволят решить задачи совершенствования физических качеств и воспитания личности занимающихся.

Учебно-практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (разминка), основная, заключительная. Продолжительность - 45 минут.

Длительность подготовительной части до 15-20 минут. Цель - функциональная подготовка организма к предстоящей работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельности на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. Беговые и прыжковые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к интенсивной работе, а также частично могут решать обучающие задачи.

Основная часть длится 20-25 минут. В ней решаются задачи обучения техники легкоатлетических упражнений и методика их освоения.

На занятиях всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений:

- упражнения для обучения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития быстроты и координации;
- силовые упражнения;
- упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме, подведения итогов занятия. Также необходимо обратить внимание студентов на задание, которое они должны выполнить самостоятельно. Заключительная часть длиться 5 минут.

Методические указания по самостоятельному написанию конспекта студентами

Написание конспекта начинается с разработки основной части урока, а затем, исходя из особенностей ее содержания, разрабатывается вводная и заключительная. Основная часть представляет собой целенаправленной решение общей задачи и должна состоять не менее чем из четырех частных задач. Вводная часть тесно взаимосвязана с основной, включает в себя беговую часть и комплекс упражнений (не менее 10), позволяющий подготовить организм к предстоящей деятельности. Заключительная часть направлена на снижение функционального и эмоционального состояния до оптимального уровня, необходимого для ведения дальнейшей учебной деятельности.

Конспект оформляется в виде таблицы. В первой графе перечисляются частные задачи деятельности преподавателя в той последовательности, в которой они будут решаться для обеспечения решения общих задач урока.

Во второй графе описываются средства, используемые для решения общих задач урока (физические упражнения, содержание игр, эстафет, теоретические сведения и т.д.).

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений, интенсивность и продолжительность заданий.

Содержание графы «Методические приемы обучения и организации» заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены конкретные способы решения каждой

частной задачи – приемы преподавания и обучения, способы совершенствования физических качеств, нравственного, умственного и эстетического воспитания, а также организации деятельности занимающихся на уроке.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации

Методические указания по выполнению контрольной работы.

Контрольная работа, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей контрольной работы, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы.
2. После титульного листа отдельной страницей идет оглавление (содержание или план контрольной работы) с указанием страниц.
3. Контрольная работа обязательно включает введение. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются цель и задачи контрольной работы.

4. Основная часть контрольной работы состоит обычно из *3-5* разделов и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.
5. В тексте контрольной работы обязательны ссылки на авторов или используемую литературу.
6. Контрольная работа заканчивается заключением. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
7. На последней странице работы должен быть представлен список литературы. В списке указывается реально использованная для написания контрольной работы литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

Объём контрольной работы должен составлять не мене 10 страниц компьютерного текста, а доклада – 2-3 станицы. Абзац полуторный, шрифт - Tims New Roman, размер 14. Поля: левое 25 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Список литературных источников должен включать не менее 10 наименований, из них половина должны составлять издания не позднее 2000 года.

Методические указания по проведению опроса

Общие требования по составлению вопросов для проведения опроса

- Каждый вопрос должен быть логичным и отдельным.
- Запрещено употребление малораспространённых, малопонятных слов и специальных терминов.
- Вопросы должны быть краткими.
- При необходимости вопрос может сопровождаться пояснением, но сама формулировка должна оставаться лаконичной.
- Вопросы должны быть конкретными, а не абстрактными.
- Вопросы не должны содержать подсказку. Если в нём упомянуты возможные варианты ответов, то их список следует дать полным.
- Формулировка вопроса должна предотвратить получение шаблонных ответов.
- Вопрос не должен принуждать респондентов к неприемлемым для них ответам.
- Язык вопросов не должен вызывать отвращение (к примеру, быть слишком экспрессивным).
- Недопустимы вопросы суггестивного (внушающего) характера.

Методические рекомендации по подготовке научного доклада

Одной из форм самостоятельной работы студента является подготовка научного доклада, для обсуждения его на практическом (семинарском) занятии.

Цель научного доклада - развитие у студентов навыков аналитической работы с научной литературой, анализа дискуссионных научных позиций, аргументации собственных взглядов. Подготовка научных докладов также развивает творческий потенциал студентов.

Научный доклад готовится под руководством преподавателя, который ведет практические (семинарские) занятия.

Рекомендации студенту:

- перед началом работы по написанию научного доклада согласовать с преподавателем тему, структуру, литературу, а также обсудить ключевые вопросы, которые следует раскрыть в докладе; - представить доклад научному руководителю в письменной форме;

- выступить на семинарском занятии с 10-минутной презентацией своего научного доклада, ответить на вопросы студентов группы.

Требования:

- к оформлению научного доклада: шрифт - Times New Roman, размер шрифта -14, межстрочный интервал -1,5, размер полей- 2,5 см, отступ в начале абзаца -1,25 см, форматирование по ширине); листы доклада скреплены скоросшивателем. На титульном листе указывается наименование учебного заведения, название кафедры, наименование дисциплины, тема доклада, ФИО студента;

- к структуре доклада - оглавление, введение (указывается актуальность, цель и задачи), основная часть, выводы автора, список литературы (не менее 5 позиций). Объем согласовывается с преподавателей. В конце работы ставится дата ее выполнения и подпись студента, выполнившего работу.

Общая оценка за доклад учитывает содержание доклада, его презентацию, а также ответы на вопросы.

Методические рекомендации по проведению письменной работы
Общие требования по организации проведения письменной работы

1. Написанию работы предшествует внимательное изучение студентом рекомендованных источников. Целесообразно делать выписки из источников, книг, статей, помечать в черновике те страницы и издания, которые наиболее полезны при освещении соответствующих вопросов.
   - всесторонне изучить определенную \проблему;
   - проанализировать научную литературу и источники по теме;
   - выработать собственное суждение по соответствующей проблеме, отношение к существующим научным позициям, точкам зрения.
2. Содержание работы должно соответствовать ее теме и плану.
3. Содержание ответов на поставленные вопросы должно быть полным, теоретически обоснованным и аргументированным. Ответы на вопросы должны быть логичными, сформулированы четко и ясно, по существу поставленного вопроса. Не следует необоснованно увеличивать их объем, останавливаясь на второстепенных, прямо не относящихся к теме исследования, аспектах. При формулировании собственных суждений следует избегать таких выражений, как «по моему мнению», «я думаю» и т.п., т е. писать от первого лица.
4. При использовании в тексте ответа на вопрос цитат, заимствованных таблиц и схем следует руководствоваться правилами оформления сносок и ссылок на соответствующие источники.
5. Если автор считает целесообразным в ходе ответа на поставленный вопрос использовать табличную или схематическую форму изложения материала, то должен руководствоваться правилами оформления таблиц и схем.
6. Работа должна быть выполнена грамотно и аккуратно, с обязательным соблюдением рекомендуемых правил и требований. Не допускаются произвольные сокращения слов, исправления и зачеркивания. Грамматические и стилистические ошибки снижают уровень оценки работы. Нарушение правил оформления работы является основанием для направления работы на доработку.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики спортивных игр

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ТЕННИС)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы по направлению подготовки бакалавриата

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность
в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
К.п.н., доцент кафедры Князева Т.И.

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств,	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее

	средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их	оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для

	предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет:	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном

	ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		**-**						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:											
Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1 ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	История и организационные основы избранного вида спорта	Особенности развития и актуальные проблемы избранного вида спорта на современном этапе.	Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств,
2.	Общие основы теории избранного вида спорта	Организационно - методические основы и особенности подготовки юных спортсменов. Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов. Особенности тренировочной работы с юными спортсменами. Подвижные игры в занятиях с юными спортсменами. Методика организации и проведения занятий	

		по спортивным играм с учетов возрастных и гендерных особенностей. Элементы менеджмента в деятельности тренера по ИВС. Руководство командой в ИВС. Вне тренировочные факторы, влияющие на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.	средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их
3.	Содержание и организация тренировочного процесса в избранном виде спорта в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки	Техника и тактика избранного вида спорта и методика обучения. Принципы выбора и организации командных действий в нападении и защите. Подвижные игры в тренировочном процессе. Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта.	
4	Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта	Правила игры. Судейство в спортивных играх. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.	
5	Планирование и учет в спортивных играх в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки	Общие основы планирования спортивной тренировки в избранном виде спорта. Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР. Педагогический контроль и учет при подготовке команд в спортивных играх.	

6	НИРС и УИРС	Методы исследований при проведении НИР. Оформление научно-исследовательской работы. Обсуждение результатов студенческих научных работ.	предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей Знает: Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет:

			Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

4.2.СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	6 семестр	
2	Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов. 1.Структура и содержание подготовки юных спортсменов. Системный подход к подготовке юных спортсменов. Структура и содержание системы подготовки юных теннисистов. Этапы многолетней подготовки юных спортсменов. Особенности подготовки юных спортсменов. 2.Программно-нормативные требования в системе подготовки юных теннисистов.	8
2	Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов. Обор как многоэтапный процесс. Спортивный отбор и спортивная ориентация. Видовая ориентация и отбор. Отбор детей для занятий спортивными играми.	8
3	Особенности тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР. Учет возрастных особенностей в работе с юными спортсменами. Характеристика этапов обучения юных теннисистов. Подготовка юных теннисистов на этапе начального обучения. Подготовка юных теннисистов в группах спортивной специализации. Подготовка теннисистов на этапе спортивного совершенствования.	8
1	Анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по теннису. 1.Анализ творчества отечественных тренеров по теннису. 2.Анализ творчества зарубежных тренеров по теннису.	6

3.	Изучение методик совершенствования тактико-технических действий. Тактические ситуации (5 вариантов). Тактические удары: комбинированные «наводящие», подготовительные нападающие, завершающие, обводящие контратакующие, защитные, предотвращающие. Составление методических рекомендаций по обучению различным вариантам игры. Тактическая ситуация – 1 и 2 подачи. Методические рекомендации по обучению различным вариантам подачи с тактической направленностью: немедленный выигрыш, выход к сетке, затрудняющий выход к сетке.	16
3	Тактическая ситуация – приём подачи 1 и 2. Методические рекомендации по обучению различным вариантам приёма подачи. Тактическая ситуация – оба игрока на задней линии. Методические рекомендации по обучению различным вариантам игры в зависимости от стилевых особенностей игроков. Тактические ситуации – игра у сетки и обводка. Методические рекомендации по обучению различным вариантам игры. Тактическая ситуация – оба игрока на задней линии. Методические рекомендации по обучению различным вариантам игры в зависимости от стилевых особенностей игроков.	14
3	Содержание и организация занятий по изучению программного материала на разных этапах спортивной подготовки в СШ и СШОР. 1.Содержание и последовательность изучения программного материала в группах начальной подготовки: 2.Содержание и организация программного материала в тренировочных группах (спортивной специализации). 3.Содержание и организация программного материала в группах совершенствования спортивного мастерства. 4.Содержание и организация программного материала в группах высшего спортивного мастерства.	12
3	Развитие физических качеств юных теннисистов. Упражнения для развития физических качеств юных теннисистов. Методы развития физических качеств.	6
3	Учебная практика студентов. Составление протокола и анализ полученных результатов. Проведение спортивно-педагогического тестирования в соответствии с программой и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.	12
4	Практическое судейство игры. Учебная игра и судейская практика студентов.	4
5	Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке теннисистов. Планирование и контроль в системе многолетней подготовки спортивных резервов в теннисе. Управление подготовкой спортивных резервов на основе планирования и комплексного контроля: специфика тенниса как игрового вида спорта. Моделирование и прогнозирование подготовки спортивных резервов: программа как основной плановый документ. Комплексный контроль в процессе тренировки. Виды занятий по направленности.	10

6	Содержание и методика проведения контрольных нормативов при подготовке теннисистов в СШ и СШОР на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (теннис). 1. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения физической подготовленности теннисистов. 2. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения технической подготовленности теннисистов.	2
6	Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС. 1. Формулировка проблемы исследования. 2. Цель и задачи исследования. 3. Объект и предмет исследования. 4. Гипотеза исследования. 5. Методы исследования. 6. Организация исследования.	4
	7 семестр	
2	Особенности работы с женскими командами в ИВС. Физиологические особенности развития и функционирования женского организма. Учет социально-биологических особенностей женщин-спортсменок при организации тренировочного процесса в спортивных играх: 1. Социально-психологический аспект; 2. Биологический аспект; 3. Педагогический аспект. Современные тенденции в организации спортивной подготовки женских команд в теннисе. Особенности работы с женскими теннисными командами в зависимости от этапа обучения в СШ: 1. Особенности работы с девочками в группах начальной подготовки; 2. Особенности работы с девочками в тренировочных группах; Особенности работы с девушками в группах совершенствования спортивного мастерства.	6
2	Многолетняя подготовка в спортивных играх. 1.Системный характер подготовки теннисистов. 2.Структура системы подготовки теннисистов. 3.Модельные характеристики и нормативы, используемые в ходе многолетней подготовки. 4. Обеспечение многолетней подготовки теннисистов. Подготовка в спортивных играх как многолетний процесс. Основные этапы подготовки, их цели и задачи. Виды подготовки и их взаимосвязь с возрастными и квалификационными особенностями занимающихся. Организация деятельности занимающихся при проведении тренировочных занятий. Регулирование нагрузки. Подготовка преподавателя-тренера к тренировочному занятию.	6
5	Планирование в спортивных играх. 1. Виды планирования. 2. Показатели планирования. 3. Отбор учебного материала. Периодизация круглогодичной тренировки как основа планирования. Анализ условий тренировки. Определение тренировочных целей. Отбор учебного материала (средств), необходимого для достижений каждой из целей. Установление последовательности использования учебного	6

	материала в тренировочном процессе. Оценивание исходного уровня знаний и подготовленности игроков. Корректировка учебного материала. Оформление рабочего плана. План - конспект тренировочного занятия. Управление подготовкой спортивных резервов на основе планирования. Моделирование и прогнозирование подготовки спортивных резервов. Программа подготовки как основной плановый документ.	
5	Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов в теннисе. 1. Педагогический контроль. 2. Виды контроля. 3. Учёт. 4. Виды учёта. Контроль отношения занимающихся к тренировочному процессу. Контроль применяемых средств тренировки, их эффективности. Контроль состояния тренированности теннисистов. Педагогический контроль в ходе соревнований, отношение к соревнованиям. Контроль эффективности игровых действий теннисистов, технических показателей игроков и команд. Контроль переносимости соревновательных нагрузок. Виды учета: текущий, этапный, итоговый. Документы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Документы учёта.	6
1	Основные тенденции развития тенниса в России и в мире. 1. Анализ главных соревнований по теннису в стране и в мире. 2. Характеристика ведущих российских теннисистов. 3. Характеристика ведущих теннисистов мира. 4. Научные исследования для решения основных проблем в теннисе. Перспективы развития тенниса.	2
2	Виды спортивной подготовки теннисистов на разных этапах многолетней подготовки. 1. Техническая подготовка. 2. Тактическая подготовка. 3. Физическая подготовка. 4. Психологическая подготовка. 5. Теоретическая подготовка. 6. Интегральная подготовка	4
3	Изучение методик совершенствования тактико-технических действий. Быстрые действия: нападающие. Первая подача. Основные направления полёта мяча, варианты попадания в «мёртвые зоны». Методика обучения. Подача с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта. Методика обучения.	6
3	Основные перемещения и действия игроков, основные направления полёта мяча, варианты продолжения и завершения действий. Методика обучения. Тактическая ситуация – 1 и 2 подачи. Методические рекомендации по обучению различным вариантам подачи с тактической направленностью: немедленный выигрыш, с выходом к сетке, затрудняющая выход к сетке. Методика обучения	6
3	Изучение методик совершенствования тактико-технических действий. Быстрые действия: контрнападающие. Подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке. Методика обучения.	6

	Учебная игра с использованием подачи без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего игрока, вышедшего к сетке. Приём подачи с обводкой подающего игрока, вышедшего к сетке. Методика обучения. Приём подачи, позволивший осуществить выигрыш очка следующим ударом. Методика обучения. Учебная игра с использованием приёма подачи, позволивший осуществить выигрыш очка следующим ударом	
3	Изучение методик совершенствования тактико-технических действий. Комбинационные действия: Действия с задней линии, завершающиеся выигрышем очка ударом с отскока. Методика обучения. Действия на задней линии с последующим выходом к сетке и завершающим ударом с лёта. Методика обучения. Контратакующие действия с задней линии, завершающиеся выигрышем очка ударом с отскока. Методика обучения Контратакующие действия с задней линии с обводкой, вышедшего к сетке соперника. Методика обучения	6
3	Развитие физических качеств теннисистов. Специальные упражнения для развития физических качеств теннисистов. Методы развития физических качеств.	6
3	Учебная практика. Оформление конспекта. Проведение фрагмента тренировочного занятия по заданию: с теннисистами групп НП, ТЭ и ССМ.	12
4	Практическое судейство игры. Учебная игра и судейская практика студентов.	6
6	Контроль эффективности соревновательной деятельности в теннисе.	2
6	Оформление научно-исследовательской работы. Результаты исследования и интерпретация полученных данных. Редактирование и оформление текста в соответствии с требованиями ГОСТа. Выступление с докладом по 1 и 2 главе.	6
	8 семестр	
2	Два подхода к до матчевой подготовки. Организация и ведение игры: разминка, руководство игроком, командой, действия тренера. Стратегия игры. Действия тренера после игры. Управление состоянием спортсмена. Саморегуляция, самонастройка состояния в тренировочном и соревновательном периоде. 1. Руководство игроком, командой перед игрой. 2. Руководство игроком, командой в процессе матча. 3. Руководство игроком, командой в переходах. 4. Поведенческие реакции в процессе матча. 5. Организация разминки. 6. Руководство до игры. 7. Действия тренера после игры.	8
2	Элементы менеджмента в деятельности тренера. 1. Командный менеджмент теннисного тренера. 2. Риск-менеджмент теннисного тренера. Командный менеджмент в деятельности теннисного тренера (управление подготовкой команды до начала, в ходе и по окончании спортивного сезона, управление отношениями). Риск-менеджмент в деятельности теннисного тренера (управление материальными	6

	ресурсами, управление тренировочным процессом, другие обязанности тренера). Самоменеджмент теннисного тренера (борьба со стрессами, рациональное использование своего времени, забота о своем здоровье). Составление документации.	
1	Итоги календарного спортивного года в теннисе. Итоги выступления теннисных команд на главных соревнованиях года. Перспективы развития тенниса в России и за рубежом.	4
2	Современные методики руководства теннисной командой при подготовке к игре и в ходе матча.	2
2	Инновационные методики в физической, технической, тактической и психологической подготовке теннисных команд. Инновационные методики обучения игре теннис в деятельности отечественных и зарубежных тренеров по теннису.	6
2	Принципы спортивной тренировки. Соотношение понятий принципы и закономерности спортивной тренировки. Принцип возрастной адекватности спортивной тренировки. Принцип углублённой специализации. Принцип индивидуализации тренировочного процесса. Принцип адаптации к тренировочным нагрузкам. Принцип постепенности увеличения тренировочной нагрузки. Принцип волнообразности нарастания тренировочной нагрузки. Принцип вариативности тренировочных нагрузок. Принцип специфичности тренировочных нагрузок. Принцип регулярности тренировочных нагрузок. Типичные заблуждения, выдаваемые за принципы спортивной тренировки.	4
3	Внетренировочные факторы, влияющие на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировка в условиях среднегорья и временной адаптации.	
3	Стандартные ситуации в тактике тенниса. Действия в стандартных ситуациях: приём подачи с обводкой подающего, вышедшего к сетке; приём подачи, позволивший осуществить выигрыш очка следующим ударом; действия с задней линии, завершающиеся выигрышем очка ударом с отскока**.** Методика обучения и тренировки. Учебная игра	6
3	Специальные действия игроков: нестандартные удары. Комбинация приемов: методы и средства обучения и совершенствования. Специальные действия по высоте отскока мяча. Методика обучения и тренировки. Учебная игра.	6
3	Нападение со сменой мест. Позиции игроков при атакующих действиях: стандартные комбинации: атакующие действия с выходом к сетке; атакующие действия на задней линии. Методика обучения и тренировки.	8
3	Быстрое нападение: основные принципы, позиции и перемещения игроков, ситуации применения, варианты завершения действия. Методика обучения и тренировки. Учебная игра с применением быстрого нападения.	6
3	Развитие физических качеств теннисистов. Специальные упражнения для развития физических качеств теннисистов. Методы развития физических качеств.	6
3	Учебная практика. Оформление конспекта ТЗ. Проведение фрагмента тренировочного занятия по заданию.	12
4	Практическое судейство игры.	4

6	Оформление научно-исследовательской работы. Результаты исследования и интерпретация полученных данных. Редактирование и оформление текста в соответствии с требованиями ГОСТа. Выступление с научным докладом.	8

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	6 семестр	
2	Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов. 1.Структура и содержание подготовки юных спортсменов. 2.Программно-нормативные требования в системе подготовки юных теннисистов.	2
2	Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов. 1.Обор как многоэтапный сложный процесс. 2.Спортивный отбор и спортивная ориентация. 3.Видовая ориентация и отбор. 4.Отбор детей для занятий спортивными играми.	2
3	Особенности учебно-тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР. 1.Характеристика этапов обучения юных теннисистов. 2.Подготовка юных теннисистов на этапе начального обучения. 3.Подготовка юных теннисистов в группах спортивной специализации. 4.Подготовка теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Содержание и последовательность изучения программного материала при подготовке юных теннисистов в СШ и СШОР.	2
3	Принципы выбора защиты в современном теннисе. Принципы и разновидности комбинированной защиты. 1. Принципы выбора комбинированной защиты. 2. Разновидность комбинированной защиты. 3. Методические рекомендации по обучению различным вариантам игры в защите.	2
5	Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке юных теннисистов. Планирование и контроль в системе многолетней подготовки спортивных резервов в теннисе. Управление подготовкой спортивных резервов на основе планирования и комплексного контроля: специфика тенниса как игрового вида спорта. Моделирование и прогнозирование подготовки спортивных резервов: программа как основной плановый документ. Комплексный контроль в процессе тренировки. Виды занятий по направленности.	2
6	Содержание и методика проведения контрольных нормативов при подготовке теннисистов в СШ и СШОР на основе Федерального стандарта спортивной подготовки (по теннису). 1. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения физической подготовленности теннисистов. 2. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения технической подготовленности теннисистов.	2

	7 семестр	
1	Основные тенденции развития тенниса в России и в мире. 1. Анализ главных соревнований по теннису в стране и в мире. 2. Характеристика ведущих российских теннисных команд. 3. Характеристика ведущих теннисных команд мира. 4. Научные исследования для решения основных проблем в теннисе. 5. Перспективы развития тенниса.	2
1	Анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по теннису. 1.Анализ творчества отечественных тренеров по теннису. 2.Анализ творчества зарубежных тренеров по теннису.	2
5	1. Планирование в спортивных играх. 2. Виды планирования. 3. Показатели планирования. Отбор учебного материала.	2
5	Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов в теннисе. 5. Педагогический контроль. 6. Виды контроля. 7. Учёт. 8. Виды учёта.	2
3	Тактика защиты против быстрого нападения. 1. Принципы выбора защитных действий против быстрого нападения. 2. Защитные действия в зоне начала, развёртывания и завершения быстрого нападения. 3. Контратакующие действия в зоне развёртывания быстрого нападения. 4. Обучение контратакующим действиям в зоне развертывания быстрого нападения: 5.Обучение защитным действиям в зоне завершения быстрого нападения. 6.Методика обучения.	2
6	Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС. 1. Формулировка проблемы исследования. 2. Цель и задачи исследования. 3. Объект и предмет исследования. 4. Гипотеза исследования. 5. Методы исследования. Организация исследования.	2
	8 семестр	
2	Многолетняя подготовка в спортивных играх. 1.Системный характер подготовки теннисистов. 2.Структура системы подготовки теннисистов. 3.Модельные характеристики и нормативы, используемые в ходе многолетней подготовки. 4. Обеспечение многолетней подготовки теннисистов. 5.Виды спортивной подготовки теннисистов на разных этапах многолетней подготовки.	2
2	Виды спортивной подготовки теннисистов на разных этапах многолетней подготовки.	2

	1. Техническая подготовка. 2. Тактическая подготовка. 3. Физическая подготовка. 4. Психологическая подготовка. 5. Теоретическая подготовка. *Интегральная подготовка*	
2	Особенности работы с женскими командами в ИВС. 1. Социально-психологический аспект; 2. Биологический аспект; 3. Педагогический аспект. Особенности работы с женскими теннисными командами в зависимости от этапа обучения в СШ и СШОР: 1. Особенности работы с девочками в группах начальной подготовки; 2. Особенности работы с девочками в тренировочных группах; 3. Особенности работы с девушками в группах совершенствования спортивного мастерства. Современные тенденции в организации спортивной подготовки женских команд в теннисе.	2
1 4 6	Основные тенденции развития тенниса в России и в мире. 1. Анализ главных соревнований по теннису в стране и в мире. 2. Характеристика сильнейших российских теннисистов. 3. Характеристика сильнейших теннисистов мира. 4. Изменения правил игры и их современная трактовка. 5. Научные исследования для решения основных проблем в теннисе. 6. Перспективы развития тенниса в стране и мире.	2
3	Современные системы нападения в теннисе. 1. Быстрое нападение с выходом к сетке. 2. Постепенное нападение с выходом к сетке. 3. Нападение первыми ударами с задней линии. 4. Комбинированное нападение ударами с задней линии. Методика обучения.	2
6	Оформление научно-исследовательской работы. Результаты исследования и интерпретация полученных данных. Редактирование и оформление текста в соответствии с требованиями ГОСТа. Выступление с докладом по 1 и 2 главе.	2
9 семестр		
1	Современные тенденции развития ИВС. 1. Мировые тенденции в развитие ИВС за рубежом. 2. Развитие ИВС в России. 3. Перспективы развития ИВС.	2
2	Руководство командой при подготовке к игре и в ходе матча в ИВС. 1. Руководство игроком, командой перед игрой. 2. Руководство игроком, командой в процессе матча. 3. Руководство игроком, командой в переходах. 4. Поведенческие реакции в процессе матча. 5. Организация разминки. 6. Руководство до игры. 7. Действия тренера после игры.	2
2	Элементы менеджмента в деятельности тренера в ИВС. 3. Командный менеджмент тренера. 4. Риск-менеджмент теннисного тренера.	2

	Составление документации.	
2	Принципы спортивной тренировки при подготовке в ИВС. 1. Принцип возрастной адекватности спортивной тренировки. Принцип углублённой специализации. 2. Принцип индивидуализации тренировочного процесса. Принцип адаптации к тренировочным нагрузкам. 3. Принцип постепенности увеличения тренировочной нагрузки. 4. Принцип волнообразности нарастания тренировочной нагрузки. 5. Принцип вариативности тренировочных нагрузок. 6. Принцип специфичности тренировочных нагрузок. 7. Принцип регулярности тренировочных нагрузок.	2
3	Тактика нападения в современном теннисе. 1. Стандартные ситуации в тактике тенниса. Методика обучения и тренировки. 2. Специальные действия. Методика обучения и тренировки. 3. Постепенное нападение с выходом к сетке. Методика обучения и тренировки. 4. Комбинированное нападение ударами с задней линии. Методика обучения и тренировки.	4
6	Оформление научно-исследовательской работы. Результаты исследования и интерпретация полученных данных. Редактирование и оформление текста в соответствии с требованиями ГОСТа. Выступление с научным докладом.	6

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Иванова, Г.П. Теория и методика тенниса: история, организация, инвентарь, судейство [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / Г.П. Иванова, Т.И. Князева. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. -132 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Иванова, Г.П. Основы техники и тактики тенниса [Электронный ресурс] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / Г.П. Иванова, Т.И. Князева. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. -136 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика [Электронный ресурс] : учебное пособие (сборник лекций) для студентов вузов физ. культуры / авт.-сост. В.П. Черемисин. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2015. – 258 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Сокур, Б.П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Б.П. Сокур, Ю.Н. Эртман, С.Е. Воробьева; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск, 2019. – 87 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

5. Спортивные игры. Правила, тактика, техника : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по всем направлениям / Е.В. Конеева, В.П. Овчинников, Т.Я. Кукаева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 321, [1] с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Иванова, Г.П. Биомеханика тенниса [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.П. Иванова. - СПб. : [б. и.], 2008. - 120 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Иванова, Г.П. Теннис [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.П. Иванова, Т.И. Князева. - СПб. : [б. и.], 2008. - 207 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Иванова, Г.П. Теннис. Воспитание чемпиона [Электронный ресурс] : монография / Г.П. Иванова. - СПб. : [б. и.], 2010. – 161 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Князева, Т.И. Оценка технико-тактических действий теннисистов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Т.И. Князева. - СПб. : [б. и.], 2010. – 34 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Николаев, И.В. Основы техники и методики обучения теннису : учебное пособие / И.В. Николаев, О.Н. Степанова. - Москва : Прометей, 2012. - 57 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0109-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212092
6. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 6-е изд., стереотип. - Москва : Академия, 2010. - 517, [1] с. : ил.
7. Теннис на колясках / Б.П. Сокур, В.Ф. Кириченко, А.А. Гераськин, Ю.П. Девяткин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 84 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277368
8. Теннис [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Б.П. Сокур [и др.]. - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2013. – 183 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
9. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 460, [1] с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru

- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики спортивных игр (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (2 этаж, нежилое помещение №2) – Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; скамья-6 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer

X138WH-1шт., Экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.

- **Помещение для проведения практических занятий-Зал №5** (1 этаж, нежилое помещение №20) – Оборудование: Гимнастическая стенка-4шт., гимнастическая скамейка-6шт., щит баскетбольный-6шт, баскетбольные мячи-12шт., табло электронное, стойки бадминтонные-4шт., сетка бадминтонная-6шт., бадминтонные ракетки-12комплектов, воланы-36шт.
- **Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж** (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревн. с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ТЕННИС)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате;	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в

	консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения	дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей

	спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

	совершенствованию собственного спортивного мастерства.	

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (теннис)
Кафедра: Теории и методики спортивных игр
Курс 3 семестр 6
Форма обучения: **очное**
(на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Шестой семестр			
1		**Семинарское занятие**. Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов.		0	
2		**Практическое занятие**. Принципы и разновидности комбинированной защиты.		0	
3		**Семинарское занятие**. Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов.		0	
4	1	**Семинарское занятие.** Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов.		1	
5	0,2	**Практическое занятие.** Принципы и разновидности тактических ситуаций.		1,2	
6		**Семинарское занятие**. Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов.		1,2	
7	0,2	**Практическое занятие.** Тактическая ситуация – 1 и 2 подачи.		1,4	
8	0,2	**Практическое занятие.** Типы тактических ударов.		1,6	
9	1	**Семинарское занятие.** Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов.		2,6	
10	0,2	**Практическое занятие.** Тактическая ситуация – приём подачи: 1 и 2.		2,8	
11		**Семинарское занятие**. Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов.		2,8	
12	0,2	**Практическое занятие.** Тактическая ситуация – игроки на задней линии.		3,0	
13		**Семинарское занятие.** Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов.		3,0	
14		**Семинарское занятие.** Анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по теннису. **ТК №1: Доклад.**	**1/9**	12	4
15				12	
16		**Семинарское занятие.** Особенности тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР		12	
17		**Семинарское занятие.** Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов.		12	
18	0,2	**Практическое занятие.** Тактические ситуации – игра у сетки и обводка..		12,2	
19		**Семинарское занятие.** Особенности тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР		12,2	
20	0,2	**Практическое занятие.** Тактическая ситуация – оба		12,4	

		игрока на задней линии			
21	1	**Семинарское занятие.** Особенности тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР		13,4	
22		**Семинарское занятие.** Особенности тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР		13,4	
23	0,2	**Практическое занятие.** Тактика защиты против быстрого нападения.		13,6	
24	1	**Семинарское занятие.** Анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по теннису Принципы и разновидности комбинационного нападения.		14,6	
25	0,2	**Практическое занятие.** Тактика защиты против быстрого нападения.		14,8	
26	1	**Семинарское занятие.** Содержание и организация занятий по изучению программного материала на разных этапах спортивной подготовки в СШ и СШОР.		15,8	
27	0,2	**Практическое занятие.** Тактика защиты против быстрого нападения.		16,0	
28		**Семинарское занятие.** Содержание и организация занятий по изучению программного материала на разных этапах спортивной подготовки в СШ и СШОР.		16,0	
29	0,2	**Практическое занятие.** Тактика защиты против комбинационного нападения.		16,2	
30		**Семинарское занятие.** Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке теннисистов. **ТК №2: Опрос.**	**3/9**	25,2	2
31	0,2	**Практическое занятие.** Тактика защиты против нападения с выходом к сетке.		25,4	
32	0,2	**Практическое занятие.** Тактика защиты против нападения с задней линии.		25,6	
33	0,2	**Практическое занятие.** Тактика защиты против постепенного нападения.		25,8	
34		**Семинарское занятие.** Содержание и методика проведения контрольных нормативов при подготовке теннисистов в СШ и СШОР на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. **ТК №3: Опрос.**	**2/6**	31,8	2
35		**Семинарское занятие.** Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке теннисистов.		31,8	
36	0,2	**Практическое занятие.** Содержание и организация занятий по изучению программного материала на разных этапах спортивной подготовки в СШ и СШОР.		32,0	
37		**Практическое занятие.** Оформление конспекта и проведение фрагмента ТЗ. **ТК №4:** Учебная практика.	**3/9**	41,0	6
38				41,0	
39				41,0	
40				41,0	
41				41,0	
42				41,0	
43	0,2	**Практическое занятие.** Содержание и организация занятий по изучению программного материала на разных этапах спортивной подготовки в СШ и СШОР		41,2	
44	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств юных теннисистов.		41,4	
45		**Семинарское занятие.** Содержание и организация занятий по изучению программного материала на		41,4	

		разных этапах спортивной подготовки в СШ и СШОР.			
46	0,2	**Практическое занятие.** Практическое судейство игры.		41,6	
47		**Семинарское занятие.** Содержание и организация занятий по изучению программного материала на разных этапах спортивной подготовки в СШ и СШОР. **ТК №5: Опрос.**	**2/7**	48,6	2
48		**Семинарское занятие.** Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке теннисистов.		48,6	
49	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств юных теннисистов.		48,8	
50		**Практическое занятие.** Практическое судейство игры.		48,8	
51	1	**Семинарское занятие.** Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке теннисистов.		49,8	
52		**Семинарское занятие.** Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке теннисистов.		49,8	
53	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств юных теннисистов.		50,0	
54		**Семинарское занятие.** Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС		50,0	
55		**Семинарское занятие.** Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС **РК №1: Опрос**.	**2/10**	60	2
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	**70,0**	4
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 6 семестре			**22/30**	**100**	6
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			***50/100***	***100***	***28***

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (теннис)
Кафедра: Теории и методики спортивных игр
Курс 4 семестр 7
Форма обучения: **очное** (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	***3***	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
1		**Семинарское занятие**. Особенности работы с женскими командами в ИВС.		0	
2	1	**Семинарское занятие**. Особенности работы с женскими командами в ИВС.		1	
3	0,2	**Практическое занятие.** Быстрые действия: контрнападающие: подающий игрок..		1,2	
4	0,2	**Практическое занятие.** Быстрые действия: контрнападающие: приём подачи.		1,4	
5	0,2	**Практическое занятие.** Быстрые действия: контрнападающие: обводка игрока у сетки		1,6	
6	1	**Семинарское занятие.** Особенности работы с женскими командами в ИВС.		2,6	
7	0,2	**Практическое занятие.** Нападение с выходом к сетке - постепенное		2,8	
8		**Семинарское занятие**. Планирование в спортивных играх.		2,8	
9	0,2	**Практическое занятие.** Быстрое **н**ападение: подающий игрок.		3,0	
10		**Семинарское занятие.** Многолетняя подготовка в спортивных играх.		3,0	
11		**Семинарское занятие.** Многолетняя подготовка в спортивных играх. **ТК №1: Опрос.**	**1/9**	12	6
12		**Семинарское занятие.** Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов в теннисе.		12	
13	0,2	**Практическое занятие.** Быстрые действия: нападающие: 1 подача		12,2	
14	0,2	**Практическое занятие.** Быстрые действия: контрнападающие: подающий игрок.		12,4	
15	1	**Семинарское занятие.** Планирование в спортивных играх.		13,4	
16	0,2	**Практическое занятие.** Быстрые действия: контрнападающие: принимающий игрок.		13,6	
17	1	**Семинарское занятие.** Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов в теннисе.		14,6	
18	0,2	**Практическое занятие.** Комбинационные действия: нападающие		14,8	
19	1	**Семинарское занятие.** Многолетняя подготовка в спортивных играх.		15,8	
20	0,2	**Практическое занятие.** Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов в теннисе		16,0	
21	0,2	**Практическое занятие.** Контроль эффективности		16,2	

		соревновательной деятельности в теннисе			
22		**Семинарское занятие.** Планирование в спортивных играх. **ТК №2: Опрос.**	**3/9**	25,2	6
23	0,2	**Практическое занятие.** Комбинационные действия: контрнападающие		25,4	
24	0,2	**Практическое занятие.** Комбинационные действия: нападающие		25,6	
25	0,2	**Практическое занятие.** Комбинационные действия: контрнападающие		25,8	
26		**Семинарское занятие.** Основные тенденции развития тенниса в России и в мире. **ТК №3: Опрос.**	**2/6**	31,8	6
27	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств теннисистов.		32,0	
28		**Практическое занятие.** Оформление конспекта и проведение фрагмента ТЗ. **ТК №4:** Учебная практика.	**3/9**	41,0	6
29				41,0	
30				41,0	
31				41,0	
32				41,0	
33				41,0	
34	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств теннисистов.		41,2	
35	0,2	**Практическое занятие.** Практическое судейство игры.		41,4	
36		**Семинарское занятие.** Виды спортивной подготовки теннисистов на разных этапах многолетней подготовки.		41,4	
37	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств теннисистов.		41,6	
38		**Семинарское занятие.** Виды спортивной подготовки теннисистов на разных этапах многолетней подготовки. **ТК №5: Опрос.**	**2/7**	48,6	6
39	0,2	**Практическое занятие.** Практическое судейство игры.		48,8	
40	1	**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.		49,8	
41	0,2	**Практическое занятие.** Практическое судейство игры.		50,0	
42		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.		50,0	
43		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы. **РК №1: Опрос**.	**2/10**	60	6
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	**70,0**	8
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 7 семестре			**22/30**	**100**	8
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			***50/100***	***100***	***52***

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (теннис)
Кафедра: Теории и методики спортивных игр
Курс 4 семестр 8
Форма обучения: **очное** (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость/ балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					
1		**Семинарское занятие**. Руководство теннисной командой при подготовке к игре и в ходе матча.			
2	1	**Семинарское занятие.** Руководство теннисной командой при подготовке к игре и в ходе матча.		1	
3	0,2	**Практическое занятие.** Инновационные методики в физической, технической, тактической и психологической подготовке теннисных команд.		1,2	
4	0,2	**Практическое занятие.** Элементы менеджмента в деятельности тренера.		1,4	
5	0,2	**Практическое занятие.** Действия в стандартных ситуациях.		1,6	
6	1	**Семинарское занятие.** Руководство теннисной командой при подготовке к игре и в ходе матча.		2,6	
7	0,2	**Практическое занятие**. Действия в стандартных ситуациях.		2,8	
8		**Семинарское занятие**. Элементы менеджмента в деятельности тренера.		2,8	
9	0,2	**Практическое занятие.** Действия в стандартных ситуациях.		3,0	
10		**Семинарское занятие.** Руководство теннисной командой при подготовке к игре и в ходе матча.		3,0	
11		**Семинарское занятие.** Итоги календарного спортивного года в теннисе. **ТК №1: Опрос.**	**1/9**	12	**2**
12		**Семинарское занятие.** Принципы спортивной тренировки.		12	
13	0,2	**Практическое занятие.** Специальные действия высокорослых игроков.		12,2	
14	0,2	**Практическое занятие.** Специальные действия высокорослых игроков.		12,4	
15	1	**Семинарское занятие.** Элементы менеджмента в деятельности тренера.		13,4	
16	0,2	**Практическое занятие.** Специальные действия высокорослых игроков.		13,6	
17	1	**Семинарское занятие.** Инновационные методики в физической, технической, тактической и психологической подготовке теннисных команд		14,6	
18	0,2	**Практическое занятие.** Приём подачи с обводкой подающего, вышедшего к сетке.		14,8	
19	1	**Семинарское занятие.** Принципы спортивной тренировки.		15,8	

20	0,2	**Практическое занятие.** Действия с задней линии, завершающиеся выигрышем очка ударом с отскока		16,0	
21	0,2	**Практическое занятие.** Быстрое нападение: основные принципы, позиции и перемещения игроков, ситуации применения, варианты завершения действия		16,2	
22		**Семинарское занятие.** Современные методики руководства теннисной командой при подготовке к игре и в ходе матча. **ТК №2: Опрос.**	**3/9**	25,2	**4**
23	0,2	**Практическое занятие.** Непрерывное нападение со сменой мест.		25,4	
24	0,2	**Практическое занятие.** Атакующие действия с выходом к сетке.		25,6	
25	0,2	**Практическое занятие.** Атакующие действия на задней линии.		25,8	
26		**Семинарское занятие.** Инновационные методики в физической, технической, тактической и психологической подготовке теннисных команд. **ТК №3: Опрос.**	**2/6**	31,8	**4**
27	0,2	**Практическое занятие.** Быстрое нападение: основные позиции и перемещения игроков для завершения действий.		32,0	
28		**Практическое занятие.** **ТК №4:** Учебная практика.	**3/9**	41,0	**4**
29				41,0	
30				41,0	
31				41,0	
32				41,0	
33				41,0	
34	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств теннисистов.		41,2	
35	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств теннисистов.		41,4	
36		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.		41,4	
37	0,2	**Практическое занятие.** Развитие физических качеств теннисистов.		41,6	
38		**Семинарское занятие.** Итоги календарного спортивного года в теннисе **ТК №5: Опрос.**	**2/7**	48,6	**4**
39	0,2	**Практическое занятие.** Практическое судейство игры.		**48,8**	
40	1	**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.		**49,8**	
41	0,2	**Практическое занятие.** Практическое судейство игры.		**50,0**	
42		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.			
43		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы. **РК №1: Опрос**.	**2/10**	**60**	**4**
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	**70,0**	**4**
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в семестре			**22/30**	**100**	**7**
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			***50/100***	***100***	***31***

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (теннис)
Кафедра: Теории и методики спортивных игр
Курс 3 семестр 6
Форма обучения: заочное (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
1		**Семинарское занятие.** Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов.			6
2		**Семинарское занятие.** Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов.			6
		ТК 1 – Опрос.	2/10	10,0	10
3		**Семинарское занятие.** Особенности учебно-тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР.			6
4		Семинарское занятие. Принципы выбора защиты в современном теннисе.			6
		ТК 2 – Опрос.	4/10	20,0	10
5		Семинарское занятие. Система планирования и комплексного контроля в СШ и СШОР при подготовке юных теннисистов.			6
6		Семинарское занятие. Содержание и методика проведения контрольных нормативов при подготовке теннисистов в СШ и СШОР на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по теннису.			8
		ТК 3 – Опрос.	2/10	30,0	10
		ТК 4 – Контрольная работа.	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	10
Промежуточный контроль **(ЗАЧЕТ)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	30
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**128**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (теннис)
Кафедра: Теории и методики спортивных игр
Курс 4 семестр 7
Форма обучения: заочное (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
1		**Семинарское занятие.** Основные тенденции развития тенниса в России и в мире.			
2		**Семинарское занятие.** Анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по теннису.			
		ТК 1 - Опрос	2/10	10,0	6
3		**Семинарское занятие.** Планирование спортивной подготовки в спортивных играх.			
4		**Семинарское занятие.** Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов-игровиков в теннисе.			
		ТК 2 - Опрос	4/10	20,0	6
5		Семинарское занятие. Тактика защиты против быстрого прорыва.			
6		Семинарское занятие. Содержание, организация и проведение научного исследования в ИВС			
		ТК 3 - Опрос.	2/10	30,0	6
		ТК 4 - Контрольная работа	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	6
Промежуточный контроль **(ЗАЧЁТ)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	12
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	**56**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (теннис)
Кафедра: Теории и методики спортивных игр
Курс 4 семестр 8
Форма обучения: заочное (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					
1		**Семинарское занятие.** Многолетняя подготовка в спортивных играх.			
2		**Семинарское занятие.** Виды спортивной подготовки теннисистов на разных этапах многолетней подготовки.			
		ТК 1 - Опрос	2/10	10,0	6
3		**Семинарское занятие.** Особенности работы с			

		женскими командами в теннисе.			
4		**Семинарское занятие.** Основные тенденции развития ИВС в России и в мире.			
		ТК 2 - Опрос	4/10	20,0	6
5		**Семинарское занятие.** Современные системы нападения в теннисе.			
6		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.			
		ТК 3 - Опрос.	2/10	30,0	6
		ТК 4 - Контрольная работа	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	6
Промежуточный контроль **(ЗАЧЁТ)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	12
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**56**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (теннис)
Кафедра: Теории и методики спортивных игр
Форма обучения: Заочное
Курс 5 семестр 9 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Девятый семестр					
1		**Семинарское занятие.** Современные тенденции развития тенниса.			3
2		**Семинарское занятие**. Руководство командой при подготовке к игре и в ходе матча в ИВС.			4
		ТК 1-Опрос.	2/10	10,0	10
3		**Семинарское занятие.** Элементы менеджмента в деятельности тренера в ИВС.			2
4		**Семинарское занятие.** Принципы спортивной тренировки при подготовке в теннисе.			2
		ТК 2-Опрос	4/10	20,0	10
5		**Семинарское занятие.** Тактика нападения в современном теннисе.			2
6		**Семинарское занятие.** Тактика нападения в современном теннисе.			2
		ТК 3-Опрос.	2/10	30,0	10
7		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.			4
8		**Семинарское занятие.** Оформление научно-исследовательской работы.			4
9		**Семинарское занятие**. Оформление научно-исследовательской работы.			4
		ТК 4- Контрольная работа.	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	10
Промежуточный контроль **(ЭКЗАМЕН)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	30
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			**50/100**	**100**	**117**

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

6 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Доклад по теме 1,2: По результатам работы студент может набрать от 3 до 8 баллов.
«Организационные основы профессиональной деятельности тренера по теннису в структуре ДЮСШ»

Перечень вопросов:

1. Роль (функции) тренера.
2. Профессиональное мастерство тренера-преподавателя по теннису
3. Стиль работы тренера
4. Общение тренера.
5. Проведение анкетирования.

По результатам опроса студент может набрать от 1 до 9 баллов.

Критерии оценки:

9 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ данными 3 анкет и таблицами отчёта.

8 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ дополнен данными 3 анкет.

7 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ дополнен данными 2 анкет.

6 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ дополнен данными 2 анкет.

5 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ дополнен данными 1 анкеты.

4 балла – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя. Ответ дополнен данными 1 анкеты.

3 балла – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

2 балла – дан ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки. Ответ структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

1 балл - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок,

коррекций.

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2. «Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов».

По результатам работы студент может набрать от 3 до 9 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания.

Критерии оценки:

1 часть - Оценка теоретических знаний структуры и содержания подготовки юных спортсменов (2/ 6 баллов).

6 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (внешняя и внутренняя сторона нагрузки, но не приведены примеры показателей, перечислены требования к личности спортсмена).

5 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта характеристика игры теннис, внешняя и внутренняя сторона нагрузки, приведены примеры показателей, но не перечислены требования к личности спортсмена).

4 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта общая характеристика игры теннис, но не дано определение игры теннис, внешняя и внутренняя сторона нагрузки, приведены примеры показателей, перечислены требования к личности).

3 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта общая характеристика игры теннис, дано определение игры теннис, названы стороны нагрузки, но не раскрыто содержание внешней и внутренней сторон нагрузки, приведено по одному примеру показателей, не перечислены).

2 балла (минимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (но не раскрыта общая характеристика игры теннис, дана характеристика, внешней и внутренней сторон нагрузки, приведены примеры показателей, перечислены требования к личности).

0 баллов – содержание ответа не соответствует поставленному вопросу: отсутствие или неверное определения игры теннис, её характеристики, нагрузки.

2 часть - Оценка теоретических знаний программно-нормативных требований в системе подготовки юных теннисистов. (1/3 балла).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (раскрыта классификация техники игры, структура технических приёмов игры).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (классификация техники игры и структура технических приёмов игры теннис не полная).

1 балл (минимально)- Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (классификация техники игры и структура технических приёмов игры теннис не полна, допущены ошибки (не более 2х) в терминологии).

0 баллов – получают набравшие в сумме по 2-м частям менее 3-х баллов.

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2: «Особенности спортивного отбора и учебно-тренировочной работы с юными спортсменами в теннисе». Опрос осуществляется по двум вопросам. Результаты за первый, второй вопросы суммируются. Максимальный балл за первую часть - 4, минимальный – 1. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 1 балл. По результатам работы студент может набрать от 2 до 6 баллов

Критерии оценки:

1 вопрос. Оценка теоретических знаний об особенностях спортивного отбора юных теннисистов (1/3).

1. Понятие «спортивный отбор».
2. Этапы отбора, характеристика этапов.
3. Методика проведения отбора.

Критерии оценки:

3 балла – Даёт определение понятия - спортивный отбор, владеет знаниями об этапах спортивного отбора, даёт им подробную характеристику. Описана методика отбора.

2 балла – Даёт определение понятия - спортивный отбор, владеет знаниями об этапах спортивного отбора, но не даёт им характеристику или не описана методика отбора.

1 балл–Допущены ошибки в названии этапов отбора, их характеристиках и методике отбора**.**

2 вопрос. Оценка теоретических знаний об учебно-тренировочной работе с юными теннисистами (1/3).

1. Особенности возрастного развития детей на разных этапах обучения.
2. Характеристика этапов обучения.
3. Содержание подготовки на этапе начального обучения, в тренировочных группах, на этапе спортивного совершенствования.

Критерии оценки:

3 балла - Владеет знаниями о возрастных особенностях юных теннисистов, о характеристике этапов обучения юных теннисистов. Раскрывает содержание подготовки юных теннисистов на этапе начального обучения, в тренировочных группах, на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2 балла – Владеет знаниями о возрастных особенностях юных теннисистов, о характеристике этапов обучения юных теннисистов. Содержание подготовки юных теннисистов на этапе начального обучения, в тренировочных группах, на этапе совершенствования спортивного мастерства раскрывает поверхностно.
1 балл – Перечислены только возрастные группы и этапы обучения юных теннисистов.
0 баллов – получают набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 2 баллов.

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Учебная практика студентов по темам 3, 5, 6. Содержание и методика проведения контрольных нормативов при подготовке теннисистов в СШ и СШОР на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.
По результатам работы студент может набрать от 3 до 9 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания.
Учебная практика состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются.
Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 6, минимальный – 2. Максимальная сумма за обе части может составить 9 баллов, минимальная - 3 балла:
Критерии оценки:
Оценка по учебной практике складывается из двух частей:
1 часть. Конспект занятия (1/3).
3 балла (максимально)– Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта аккуратный).
2 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта и содержание не аккуратное).
1 балл (минимально)- Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает менее 8 упражнений; внешний вид конспекта не аккуратный).
2 часть. Проведение 8 упражнений (2/6).
6 баллов (максимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания).
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, при выполнении упражнений даются методические указания, но команды подаются не громко, не четко, не ясно).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания). Самостоятельный показ упражнений исключён или не грамотный.
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания). Допускает ошибки в терминологии.
2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания). При проведении пользуется конспектом, забывает содержание подобранных упражнений.
0 баллов – получают набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 3 баллов.

Задания для самостоятельного проведения упражнений:

1. Контрольные нормативы для определения показателей физической подготовленности теннисистов.
2. Контрольные нормативы для определения показателей технической подготовленности теннисистов.

Задание уточняется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта теннис.

5 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 3. **«**Принципы и разновидности тактических действий», **«**Типы тактических ударов и ситуаций»

По результатам работы студент может набрать от 2 до 7 баллов.

Задание состоит из двух частей. Результаты за первую, второй суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 1.

Критерии оценки:

1 часть- Оценка теоретических знаний о тактических ударах (1/3).

Предлагается раскрыть содержание 3-х вопросов. Каждый правильный ответ оценивается как 1 балл.

3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы;

2 балла - Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы;

1 балл – Демонстрирует 1 правильный ответ на вопросы.

2 часть - Оценка теоретических знаний о тактических ситуациях (1/4).

4 балла – Демонстрирует 4 правильных ответа на вопросы

3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы

2 балла – Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы.

1 балл - 4 балла – Демонстрирует 1 правильный ответа на вопросы

0 баллов – получают набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 2 баллов.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по темам 1,2,3,4,5,6. Рубежный контроль проводится в письменной форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала. По результатам опроса студент может набрать от 2 до 10 баллов.

Критерии оценки

№ темы	Контрольные вопросы	Шкала (баллы)
1	1. Сформулируйте основные функции тренера по теннису. 2. Сформулируйте основные направления в современной методике обучения теннису.	1/2
2	1. Понятие спортивный отбор в теннисе. 2. Характеристика этапов спортивного отбора.	1/2
3	1. Разновидности комбинированной защиты. 2. Защита против быстрого нападения.	1/2
3	1.Структура федерального стандарта по виду спорта теннис. 2. Характеристика этапов спортивной подготовки.	1/2
6	1. Характеристика спортивно-педагогическое тестирования как метода. 2.Описание проведения одного контрольного норматива по заданию.	1/2
	сумма баллов (**max**)	**10**

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Вариант 1

КОД ТЗ	Тестовое задание
2.1	*Выберете правильный вариант ответа.* Наиболее часто встречающийся стиль общения тренера в теннисе на этапе начальной подготовки: а) авторитарный; б) либеральный; в) демократический; г) формальный
2.2	*Выберете правильный вариант ответа.* Какой вид подготовки преобладает в группах на этапе начальной подготовки? а) физическая; б) техническая; в) тактическая; г) психологическая
2.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Преимущественная тактическая направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки а) обучение ведению соревновательной деятельности в тренировочных матчах в соответствии с правилами тенниса; б) обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время игры; в) совершенствование своего стиля игры; г) совершенствование своего стиля игры против соперников различных стилей, при игре на различных типах покрытий

	Выберете правильный вариант ответа. Какое двигательное качество лежит в основе выполнения «сильной подачи»? а) скорость; б) координация; в) устойчивость; г) сила
3.1	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие удары тактической направленности создают условия для выигрыша очка? а) подготовительные; б) предотвращающие; в) завершающие; г) промежуточные
3.2	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие удары тактической направленности называют «промежуточными»? а) без определённой цели или для восстановления позиции; б) непосредственно заканчивающие розыгрыш очка; в) предотвращающие возможность выигрыша соперником розыгрыша очка; г) создающие условия для выигрыша очка
3.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия можно отнести к атакующим? а) приём подачи с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта; б) подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке; в) приём подачи с обводкой подающего игрока, вышедшего к сетке; г) приём подачи, позволивший осуществить выигрыш очка следующим ударом
3.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Как оценивается эффективность подач в теннисе? а) отношением попаданий подач к общему количеству подач; б) попадание в определённую зону квадрата; в) количеством выполненных подач; г) временем исполнения подачи
5.1	*Выберете правильный вариант ответа.* В спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния спортсмена применяют виды контроля: а) оперативный, текущий, итоговый; б) исходный, рубежный, итоговый; в) педагогический, медико-биологический; г) предварительный, основной, заключительный
5.2	*Выберете правильный вариант ответа* Текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок спортсмена а) в одном дне; б) в одном тренировочном занятии; в) в периоде подготовки; г) за год в целом
5.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Что характеризует интенсивность нагрузки в соревновательном матче? а) темп игры; б) общее время матча; в) чистое время игры; г) частота сердечных сокращений
5.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Допустимое максимальное количество официальных соревнований, в которых могут участвовать теннисисты 9-10 лет в течение года а) 8; б) 10; в)12; г) 15;
6.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Как связаны между собой объект и предмет исследования? а) соподчинённые: предмет раскрывает свойства объекта; б) равнозначные понятия; в) предмет является частью объекта; г) объект крупнее предмета
6.2	*Выберете правильный вариант ответа.* В какой части исследования отражается предполагаемое разрешение противоречий в существующей ситуации между наукой и практикой? а) в гипотезе; б) целях исследования; в) в задачах исследования; г) методах исследования
6.3	*Выберете правильный вариант ответа*. Естественный эксперимент делится на открытый и закрытый. Что подразумевается над закрытым? а) не оповещение участников об их участии в эксперименте; б) отказ всем посторонним в присутствии на занятиях;

	в) отказ от рекламы; г) отказ родителям детей в посещении занятий.
6.4	*Выберете правильный вариант ответа*. Является ли выводом выполнение участниками эксперимента разрядных нормативов? а) нет; б) да; в) отчасти; г) без сомнения

Вариант 2

КОД ТЗ	Тестовое задание
2.1	*Выберете правильный вариант ответа.* Наиболее часто встречающийся стиль общения тренера в теннисе на этапе спортивного совершенствования: а) демократический; б) либеральный; в) авторитарный; г) формальный
2.2	*Выберете правильный вариант ответа.* Какой вид подготовки преобладает на этапе совершенствования спортивного мастерства? а) тактическая; б) техническая; в) физическая; г) психологическая
2.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Преимущественная тактическая направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации а) обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, во время игры; б) обучение ведению соревновательной деятельности в тренировочных матчах в соответствии с правилами тенниса; в) совершенствование своего стиля игры; г) совершенствование своего стиля игры против соперников различных стилей, при игре на различных типах покрытий
2.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие двигательные качества определяют высокую стабильность подачи? а) координационные; б) силовые; в) скоростные; г) выносливость
3.1	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие удары тактической направленности ограничивают возможности соперника выиграть розыгрыш очка? а) предотвращающие; б) подготовительные; в) завершающие; г) промежуточные
3.2	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие удары тактической направленности называют «завершающими»? а) непосредственно заканчивают розыгрыш выигрышем очка б) предотвращают возможность выиграть соперником розыгрыш очка; в) создают условия для выигрыша очка; г) без определённой цели или для восстановления позиции
3.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия можно отнести к контратакующим? а) подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке; б) подача, выигранная навылет (эйс); в) приём подачи, выигранный немедленно; г) подача с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта
3.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Как оценивается эффективность выхода к сетке в теннисе? а) отношением выигранных ударов с лёта к общему количеству ударов с лёта; б) попадание в определённую зону площадки; в) количеством выполненных ударов с лёта; г) временем выхода к сетке
5.1	*Выберете правильный вариант ответа.* В спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния спортсмена применяют виды контроля: а) оперативный, текущий, итоговый; б) исходный, рубежный, итоговый; в) педагогический, медико-биологический; г) предварительный, основной, заключительный
5.2	*Выберете правильный вариант ответа* Оперативный текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок спортсмена

	а) в одном тренировочном занятии; б) в одном дне, в) в периоде подготовки г) за год в целом
5.3	*Выберете правильный вариант ответа* Чем можно охарактеризовать объём внешней нагрузки в соревновательном матче? а) числом ударов; б) временем матча; в) количеством пройденных метров за игру; г) частотой сердечных сокращений
5.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Допустимое максимальное количество официальных соревнований, в которых могут участвовать теннисисты 12 лет в течение года а) 15; б)10; в) 13; г) 16
6.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Чем отличается «объект» исследования от «предмета» исследования? а) предмет – одно из свойств объекта; б) объект шире предмета; в) предмет - часть объекта; г) не различаются
6.2	*Выберете правильный вариант ответа*. Какой временной период, приводящий к достоверному изменению показателей, предусматривается последовательным спортивно-педагогическим экспериментом? а) 8 недель; б) 4 недели; в) 6 недель; г) 2 недели.
6.3	*Выберете правильный вариант ответа*. Является ли библиографический список обязательным разделом квалификационной работы? а) да; б) нет; в) ссылки на авторов только в тексте; г) на усмотрение исследователя
6.4	*Выберете правильный вариант ответа* Какой вывод сделан правильно? В выводах сообщается: а) найденный новый способ обучения отличается; б) результаты возросли по данным исследования; в) метод аутогенной тренировки оказался эффективным; г) после эксперимента кровоток усилился

7 СЕМЕСТР
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2: «Многолетняя подготовка и особенности работы с женщинами-теннисистками». Опрос осуществляется по двум вопросам. Результаты за первый, второй вопросы суммируются. Максимальный балл за первую часть - 4, минимальный – 1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2 балла.

По результатам работы студент может набрать от 1 до 9 баллов

Критерии оценки:

1 вопрос. Оценка теоретических знаний о многолетней подготовке спортсменов (1/4).

4 балла– Даёт определение понятия многолетней подготовки, владеет знаниями об этапах и даёт их подробную характеристику.

3 балла – Даёт определение понятия многолетней подготовки, владеет знаниями об этапах, но не даёт им подробную характеристику.

2 балла – Даёт определение понятия многолетней подготовки, перечисляет этапы подготовки.

1 балл – Допущены ошибки в названии этапов многолетней подготовки.

2 вопрос. Оценка теоретических знаний об особенностях работы с женскими командами (игроками). (1/4).

5 балла - Владеет знаниями об особенностях женского организма, и характеристике этапов обучения. Раскрывает особенности работы с женскими командами (игроками) в зависимости от этапа обучения в ДЮСШ с девочками в группах начальной подготовки; с девочками в тренировочных группах; с девушками в группах совершенствования спортивного мастерства. Раскрывает особенности работы с женскими командами (игроками) высокой квалификации.

4 балла – Владеет знаниями об особенностях женского организма, раскрывает особенности работы с женскими командами (игроками) в зависимости от этапа обучения: с девочками в группах начальной подготовки; с девочками в тренировочных группах; с девушками в группах совершенствования спортивного мастерства.

3 балла – Владеет знаниями об особенностях женского организма, раскрывает особенности работы с женскими командами (игроками) в зависимости от этапа обучения: с девочками в группах начальной подготовки; с девочками в тренировочных группах;

2 балла – Перечислены только особенности женского организма, особенности работы с девочками в группах начальной подготовки.
1 балл – Отмечено только наличие различий работы по гендерному признаку.
0 баллов – получаю студенты, набравшие менее 2-х баллов.

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2: *«*Многолетняя подготовка в спортивных играх*».* По результатам работы студент может набрать от 3 до 9 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания.

Критерии оценки:

9 баллов (максимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
8 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, но отсутствует характеристика ошибок на этапах обучения, сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
7 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, но не перечислены методы обучения, сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения; раскрыто содержание трех этапов обучения, но отсутствует характеристика ошибок, не перечислены методы обучения; сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; но цель и задачи каждого этапа обучения не сформулированы, содержание этапов раскрыто не полно; сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; но цель и задачи каждого этапа обучения не сформулированы, содержание этапов раскрыто не полно, в формулировке частных задач допущены неточности).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, но содержание раскрыто не полно, частные задачи сформулированы не информативно, не конкретно).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения; сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, раскрыто содержание трех этапов обучения, но не раскрыто содержание трех этапов обучения; частные задачи сформулированы не информативно, не конкретно).
1 балл (минимально)- Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (перечислены три этапа обучения, сформулированы цель и задачи каждого этапа обучения, но не сформулированы частные задачи в соответствии с этапами обучения конкретному двигательному действию).
0 баллов – содержание ответа не раскрывает тему.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №3

Опрос по теме 5. *«*Планирование в спортивных играх»
По результатам работы студент может набрать от 2 до 6 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания.
Результаты за первую и вторую часть суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 3, минимальный – 1.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть - Оценка теоретических знаний о сущности планирования в спортивных играх (1/3).
3 балла (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (выделена общая структура занятий по ФК, перечислено и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по теннису).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не выделена общая структура занятий по ФК, перечислено и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по теннису).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (выделена общая структура занятий по ФК, перечислено, но не и раскрыто содержание видов тренировочных занятий по теннису).
2 часть - Оценка теоретических знаний о видах планирования в спортивных играх (1/3).
3 балла (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по теннису).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (не дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по теннису).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана характеристика средствам физического воспитания, методам обучения и организации на занятиях по теннису не раскрыты).
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов.

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Учебная практика студентов по темам 3, 5. Проведение фрагмента тренировочного занятия по заданию. Учебная практика состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 6, минимальный – 2.

По результатам работы студент может набрать от 3 до 9 баллов

Критерии оценки:

1 часть. Конспект занятия (1/3).
3 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планирования в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта аккуратный.
2 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планирования в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта и содержание не аккуратное.
1 балл- Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает менее 8 упражнений; внешний вид конспекта не аккуратный.

2 часть. Проведение 8 упражнений (2/6).
6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности. Осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания.
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности. Осуществлен показ упражнения, при выполнении упражнений даются методические указания, но команды подаются не громко, не четко, не ясно.
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности. Осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания. Самостоятельный показ упражнений исключён или не грамотный.
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности. Осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания. Допускает ошибки в терминологии.
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности. Осуществлен показ упражнения,

команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания. При проведении пользуется конспектом, забывает содержание подобранных упражнений.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 3 баллов.

Задания для самостоятельного проведения фрагмента ТЗ:

1. Фрагмент ТЗ для группы НП - 1.
2. Фрагмент ТЗ для группы НП - 2.
3. Фрагмент ТЗ для группы НП - 3.
4. Фрагмент ТЗ для группы ТЭ - 1.
5. Фрагмент ТЗ для группы ТЭ - 2.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №5

Опрос по темам 5 **-** «Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов в теннисе».

По результатам работы студент может набрать от 2 до 7 баллов.
Задание состоит из двух частей. Результаты за первую, второй суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 1.
Критерии оценки:
1 часть- Оценка теоретических знаний сущности педагогического контроля (1/3).
Предлагается раскрыть содержание 3-х вопросов. Каждый правильный ответ оценивается как 1 балл.
3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы;
2 балла - Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы;
1 балл – Демонстрирует 1 правильный ответ на вопросы.
2 часть - Оценка теоретических знаний содержания видов педагогического контроля (1/4).
4 балла – Демонстрирует 4 правильных ответа на вопросы
3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы
2 балла – Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы.
1 балл - 4 балла – Демонстрирует 1 правильный ответа на вопросы
0 баллов – получают набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 2 баллов.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИ
1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по темам 2,3,4,5. Рубежный контроль проводится в письменной форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала.
По результатам опроса студент может набрать от 2 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ темы	Контрольные вопросы	Шкала (баллы)
2	1.Виды спортивной подготовки теннисистов. 2.Средства и методы спортивной подготовки.	1/2
2	1. Аспекты спортивной подготовки женщин в игровых видах спорта. 2. Результаты научных исследований о спортивной подготовке женщин в игровых видах спорта.	1/2
4	1. Характеристика атакующих действий: быстрое нападение 2. Характеристика атакующих действий: постепенное нападение	1/2
3	1.Ведущие российские теннисисты. 2. Ведущие зарубежные теннисисты.	1/2
6	1. Характеристика научной проблемы исследования. 2.Характеристика методов научного исследования.	1/2
	сумма баллов (**max**)	**10**

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Вариант 1

КОД ТЗ	Тестовое задание
2.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Какими факторами можно объяснить более низкий уровень спортивного мастерства женщин-теннисисток по сравнению мужчинами-теннисистами? а) анатомическими, физиологическими и генетическими; б) анатомическими; в) физиологическими; г) генетическими.

2.2	*Выберете правильный вариант ответа*. В теннисе мужчины и женщины достигают вершин мастерства в разном возрасте а) девушки в 15-16 лет, юноши - в 19-20 лет. б) девушки в 19-20 лет, юноши - в 15-16 лет. в) девушки в 19-20 лет, а юноши - в 19-20 лет. г) девушки в 24 лет, а юноши - в 26 лет.
2.3	*Выберете правильный вариант ответа.* К каким нагрузкам в возрасте 11-13 лет не сохраняется одинаковая чувствительность у мальчиков и девочек а) связанным с перестроением двигательных действий. б) с быстротой реагирования; в) аэробной выносливостью; г) гибкостью.
2.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на подэтапе углублённой специализации а) совершенствование индивидуального стиля игры; б) обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру; в) обучение ведению соревновательной деятельности в тренировочных матчах в соответствии с правилами тенниса; г) совершенствование индивидуального стиля игры против соперников различных стилей, при игре на различных типах покрытий
3.1	*Выберете правильный вариант ответа.* Какой из факторов больше всего отразится на увеличении темпа игры? а) приём мяча с лёта; б) скорость вылета мяча после удара; в) приём мяча сразу после отскока; г) вращение вылетающего мяча.
3.2	*Выберете правильный вариант ответа.* Чем измеряется величина внутренней работы теннисиста? а) количеством ударов сердца за матч; б) частотой сердечных сокращений; в) чистым временем игры; г) количеством вдохов за матч
3.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Подача, выигранная навылет, относится к действиям: а) быстрым – атакующим; б) контратакующим; в) комбинационным; г) защитным.
3.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Как оценивается стабильность технических действий в теннисе? а) отношением количества действий, выполненных без ошибок, к их общему количеству; б) количеством выполненных ударов; в) попадание в определённую зону площадки; г) временем розыгрыша.
5.1	*Выберете правильный вариант ответа.* В спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния спортсмена применяют виды контроля: а) оперативный, текущий, итоговый; б) исходный, рубежный, итоговый; в) педагогический, медико-биологический; г) предварительный, основной, заключительный
5.2	*Выберете правильный вариант ответа* Учебная программа относится к документам: а) перспективного планирования; б) текущего планирования; в) оперативного планирования; г) годового планирования.
5.3	*Выберете правильный вариант ответа*. К какому планированию относится план подготовки к отдельным соревнованиям? а) к оперативному планированию; б) к текущему планированию; в) к годовому планированию; г) к перспективному планированию.
5.4	*Выберете правильный вариант ответа*. В каком документе планирования подробно перечисляются средства тренировки по видам подготовки, конкретные объёмы тренировочных нагрузок, контрольно-переводные испытания, количество турниров? а) годовой план-график; б) план-конспект тренировочного занятия;

	в) индивидуальный недельный план тренировки; г) групповой месячный план тренировки.
6.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Чем отличается «объект» исследования от «предмета» исследования а) предмет – одно из свойств объекта; б) объект шире предмета; в) предмет - часть объекта; г) предмет шире объекта
6.2	*Выберете правильный вариант ответа*. Какой вывод сделан правильно? В выводах сообщается: а) найденный новый способ обучения отличается…; б) по данным исследования результаты возросли; в) метод круговой тренировки оказался эффективным; г) после эксперимента кровоток усилился.
6.3	*Выберете правильный вариант ответа*. Какой временной период, приводящий к достоверному изменению показателей, предусматривается последовательным спортивно-педагогическим экспериментом? а) 8 недель; б) 2 недели; б) 4 недели; в) 6 недель.
6.5	Как правильно выглядит запись достоверности различия средних величин с помощью критериев Стьюдента и Вилкоксона? а) $P<0,05$; б) $P=0,05$; в) $P>0,05$; $P>0,005$.

Вариант 2

КОД ТЗ	Тестовое задание
2.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Следует ли дифференцировать процесс подготовки представителей обоих полов в теннисе? а) должен быть дифференцированный подход к различным видам подготовки; б) не следует; в) надо учитывать темпы развития на различных стадиях роста и возмужания; г) нет различий в тренировочном процессе.
2.2	*Выберете правильный вариант ответа*. При работе с взрослыми теннисистами и теннисистками основное различие, которое следует учитывать - это а) психоэмоциональные особенности; б) техническую оснащённость; в) уровень физических возможностей; г) тактическое мышление
2.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Наибольший прирост росто-весовых показателей, чувствительность к нагрузкам, связанным с быстротой реагирования, аэробной выносливостью и гибкостью наблюдается у мальчиков и девочек в возрасте: а) 11-13 лет; б) 6-7 лет; в) 8-10лет; г) 14-16 лет.
2.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования а) совершенствование индивидуального стиля игры против соперников различных стилей, при игре на различных типах покрытий б) обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние; в) обучение ведению соревновательной деятельности в тренировочных матчах в соответствии с правилами тенниса; г) совершенствование индивидуального стиля игры.
3.1	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия предотвращают возможность выигрыша соперником розыгрыша очка; а) предотвращающие; б) подготовительные; в) завершающие; г) промежуточные
3.2	*Выберете правильный вариант ответа.* Игровые действия «подача с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта» относятся а) атакующим; б) к контратакующим; в) защитным; г) комбинационным.
3.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Игровые действия «подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего игрока, вышедшего к сетке» относятся а) к контратакующим; б) защитным; в) атакующим; г) комбинационным.
3.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Какой тип энергообмена свойственен для теннисной деятельности а) аэробно-анаэробный; б) аэробный; в) анаэробный гликолитический; г) анаэробный креатин фосфатный
5.1	*Выберете правильный вариант ответа.*

	Какие виды контроля применяют в спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния спортсмена? а) оперативный, текущий, итоговый; б) предварительный, основной, заключительный; в) педагогический, медико-биологический; г) исходный, рубежный, итоговый.
5.2	*Выберете правильный вариант ответа* План-конспект тренировочного занятия относится к документам: а) оперативного планирования; б) перспективного планирования; в) текущего планирования; г) годового планирования.
5.3	*Выберете правильный вариант ответа* К какому планированию относится план подготовки к отдельным соревнованиям? а) к документам оперативного планирования; б) к текущему планированию; в) к оперативному планированию; г) к годовому планированию.
5.4	*Выберете правильный вариант ответа* В каком виде плана подробно перечисляются средства тренировки по видам подготовки, конкретные объёмы тренировочных нагрузок, количество турниров? а) годовой план-график; б) план-конспект тренировочного занятия; в) индивидуальный недельный план тренировки; г) групповой месячный план тренировки.
5.3	*Выберете правильный вариант ответа* Объём внешней нагрузки в теннисном матче определяется а) числом ударов; б) временем матча; в) количеством пройденных метров за игру; г) частотой сердечных сокращений
6.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Чем отличается «объект» исследования от «предмета» исследования а) предмет – одно из свойств объекта; б) объект шире предмета; в) предмет - часть объекта; г) не отличаются.
6.2	*Выберете правильный вариант ответа* Какой вывод сделан правильно? В выводах сообщается: а) найденный новый способ обучения отличается…; б) по данным исследования результаты возросли; в) метод круговой тренировки оказался эффективным; г) после эксперимента кровоток усилился.
6.3	*Выберете правильный вариант ответа*. Какой временной период, приводящий к достоверному изменению показателей, предусматривается в последовательном спортивно-педагогическом эксперименте? а) 8 недель; б) 6 недель; в) 4 недели; г) 2 недели.
6.4	*Выберете правильный вариант ответа* Уровень различия средних величин в педагогике определяется статистически с Предполагаемое разрешение противоречий в существующей ситуации между наукой и практикой отражается в: а) гипотезе; б) целях исследования; в) задачах исследования; г) выводах.

8 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по темам 3,4: «Руководство игроком, командой в теннисе и элементы менеджмента в деятельности тренера по теннису».

Контроль осуществляется по двум вопросам. Результаты за первый, второй вопросы суммируются. Максимальный балл за первую часть - 5, минимальный – 1. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 1 балл. По результатам работы студент может набрать от 1 до 9 баллов.

Критерии оценки:

1 вопрос. Оценка теоретических знаний о руководстве командой в теннисе (1/4).

5 баллов – Даёт характеристику руководства командой (игроком) в подводящем микроцикле, перед игрой, в процессе игры, после игры.

4 балла – Даёт характеристику руководства командой (игроком) перед игрой, в процессе игры, после игры.

3 балла – Даёт характеристику руководства командой (игроком) перед игрой, в процессе игры.

2 балла – Даёт характеристику руководства командой (игроком) после игры.

1 балл – Только перечисляет структуру руководства командой.

2 вопрос. Оценка теоретических знаний об элементах менеджмента в деятельности тренера по теннису (1/4).

4 балла - Владеет знаниями о спортивном менеджменте при подготовке команды (игрока) до начала спортивного сезона; при подготовке команды (игрока) в ходе спортивного сезона; при подготовке команды (игрока) после окончания спортивного сезона; при подготовке спортивной команды; риск-менеджменте, связанном с материальными ресурсами, риск-менеджменте, связанном с проведением тренировочных занятий, риск-менеджменте, связанном с обеспечением неотложной помощи, хранением документации и повышением квалификации тренера.
3 балла – Владеет знаниями о спортивном менеджменте при подготовке команды (игрока) до начала спортивного сезона, при подготовке команды (игрока) в ходе спортивного сезона, при подготовке команды (игрока) после окончания спортивного сезона, при подготовке спортивной команды и общим представлением о риск–менеджменте.
2 балла – Владеет знаниями о спортивном менеджменте при подготовке команды (игрока) до начала спортивного сезона, при подготовке команды (игрока) в ходе спортивного сезона, при подготовке команды (игрока) после окончания спортивного сезона, при подготовке спортивной команды.
1 балл – Перечислена только структура менеджмента деятельности тренера по теннису.
0 баллов – получают студенты, набравшие менее 2-х баллов.

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Письменное задание по теме 2: «Естественнонаучные основы и принципы спортивной тренировки». Опрос осуществляется по двум вопросам. Результаты за первый, второй вопросы суммируются. Максимальный балл за первую часть – 4, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2. По результатам опроса студент может набрать от 3 до 9 баллов.

Критерии оценки:
1 вопрос - Оценка теоретических знаний о естественнонаучных основах тренировки (1/4).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (дана подробная характеристика естественнонаучных основ тренировки).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Дана общая характеристика естественнонаучных основ тренировки.
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Перечислены отдельные характеристики естественнонаучных основ тренировки.
2 вопрос - Оценка теоретических знаний о принципах спортивной тренировки (2/5).
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Перечисляет все принципы спортивной тренировки и дана их полная характеристика.
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Перечисляет все принципы спортивной тренировки и дана их характеристика.
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Перечисляет все принципы спортивной тренировки, но характеристика отдельных принципов отсутствует.
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Только перечисляет принципы спортивной тренировки.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 4-х баллов.

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Доклад по теме2,3: «Внетренировочные факторы, влияющие на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности».

По результатам доклада студент может набрать от 2 до 6 баллов.
Критерии оценки:
6 баллов - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы. Содержание реферата раскрывает выбранную тему более, чем по 20 литературным источникам, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме.
5 баллов - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы. Оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме. Содержание реферата раскрывает выбранную тему менее, чем по20 литературным источникам.
4 баллов - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы. В целом, оформление работы

соответствует предъявляемым требованиям. Отсутствует план реферата. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме.
3 баллов - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы, в целом оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. В тексте отсутствуют ссылки на авторов. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме.
2 баллов - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы. В целом оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. В тексте отсутствует план реферата и ссылки на авторов. В содержание реферата раскрывает выбранную тему менее, чем по 6 литературным источникам. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме.
4 балла - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы. Содержание реферата раскрывает выбранную тему более, чем по 20 литературным источникам. Оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. Доклад по реферату не четкий, не внятный, не понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме.
3 балла - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы Содержание реферата раскрывает выбранную тему более, чем по 20 литературным источникам. Оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. Доклад тезисный, не понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме.
2 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы. Содержание реферата раскрывает выбранную тему. Оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. Доклад по реферату не четкий, не внятный, не понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме.
1 балл - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной работы. Содержание реферата кратко раскрывает выбранную тему. Доклад тезисный, не понятный, без ответов на вопросы по выбранной теме.
0 баллов – содержание реферата не соответствует выбранной теме, или не соблюдены требования по структуре и оформлению реферата, или отказ выступать с докладом.

Тематика рефератов:

1. Тренировка в условиях среднегорья и высокогорья
2. Тренировка в условиях временной адаптации.

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Письменное задание по теме 3: Учебная практика студентов по заданию (Тема 3).
Учебная практика состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 6, минимальный – 2. По результатам студент может набрать от 3 до 9 баллов.

Критерии оценки:

1 часть. Конспект занятия (1/3).
3 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планирования в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта аккуратный.
2 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планирования в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений*;* внешний вид конспекта и содержание не аккуратное.
1 балл - Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает *менее* 8 упражнений внешний вид конспекта не аккуратный**.**
2 часть. Проведение 8 упражнений (2/6).
6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания.
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - осуществлен показ упражнения, при выполнении упражнений даются методические указания, но команды подаются не громко, не четко, не ясно.
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения

упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания. Самостоятельный показ упражнений исключён или не грамотный.
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания. Допускает ошибки в терминологии.
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания. При проведении пользуется конспектом, забывает содержание подобранных упражнений.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 3 баллов.

Задания для составления программы совершенствования тактико-технических действий:

1. Основные действия и методика тренировки в быстром нападении.
2. Методика обучения действиям при подаче.
3. Методика обучения действиям при приёме подачи.
4. Методика обучения действиям при выходе к сетке.
5. Методика обучения действиям специальным действиям (не стандартные удары).
6. Специальные упражнения по высоте отскока мяча.

5 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 6. «Содержание, организация и методы научного исследования в теннисе»**.**

По результатам работы студент может набрать от 2 до 7 баллов.
По результатам работы студент может набрать от 2 до 7 баллов.
Задание состоит из двух частей. Результаты за первую, второй суммируются. Максимальный балл за первую часть – 3, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 1.
Критерии оценки:
1 часть- Оценка теоретических знаний основных направлений проведения исследований в спорте (1/3).
Предлагается раскрыть содержание 3-х вопросов. Каждый правильный ответ оценивается как 1 балл.
3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы;
2 балла - Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы;
1 балл – Демонстрирует 1 правильный ответ на вопросы.
2 часть - Оценка теоретических знаний содержания инновационных методик, применяемых в научных исследованиях (1/4).
4 балла – Демонстрирует 4 правильных ответа на вопросы
3 балла – Демонстрирует 3 правильных ответа на вопросы
2 балла – Демонстрирует 2 правильных ответа на вопросы.
1 балл - 4 балла – Демонстрирует 1 правильный ответа на вопросы
0 баллов – получают набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 2 баллов.

Письменное задание по теме 6: Апробация выпускной квалификационной работы.
Доклад по теме «Учебно-исследовательская работа студентов». По результатам опроса студент может набрать от 1 до 6 баллов.

№ п/п	Критерии оценки доклада и презентации	Шкала (баллы)
1.	Наличие доклада	1
2.	Наличие презентации	1
3.	Обоснование актуальности, цели и задач работы	1
4.	Степень решения задач работы, соответствие выводов поставленным задачам.	1
5.	Презентационные навыки: структура и последовательность изложения материала соблюдение регламента язык изложения (интонация, темп)	1
6.	Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы	1
	Сумма баллов (**max**)	**10**

Критерии оценки:

6 баллов – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему доклад по реферату четкий, внятный, понятный, с ответами на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
5 балла -Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
4 балла - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на отдельные вопросы по выбранной теме, с презентацией.
3 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но не отвечает на вопросы по выбранной теме, с презентацией.
2 балла – Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Содержание доклада раскрывает выбранную тему. Доклад по реферату четкий, внятный, понятный, но отсутствует презентация.
1 балл - Владеет умением говорить, демонстрирует навык самостоятельной работы со специальной литературой и умение оформлять результаты выполненной исследовательской работы. Доклад по реферату не четкий, не отвечает на вопросы по выбранной теме.
0 баллов – Доклад не соответствует теме проведённого исследования.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Письменное задание по теме 3: «Методика совершенствования атакующих и контратакующих действий теннисистов». Опрос осуществляется по двум вопросам. Результаты за первый и второй вопрос суммируются. Максимальный балл за первый вопрос – 2, минимальный – 1. Максимальный балл за второй вопрос - 8, минимальный – 1. По результатам опроса студент может набрать от 2 до 10 баллов.

Критерии оценки:

1 вопрос. Оценка теоретических знаний характеристик, атакующих и контратакующих тактико-технических действий в теннисе (1/2).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации: дана характеристика атакующих и контратакующих тактико-технических действий, раскрыты принципы выбора.
1 балл - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации: дана характеристика систем, атакующих и контратакующих тактико-технических действий, но не раскрыты принципы выбора.
2 вопрос. Оценка теоретических знаний о методике обучения атакующим и контратакующим действиям в теннисе (1/8).
8 баллов- Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения атакующим и контратакующим действиям. Приводит примеры не менее 5 упражнений.
7 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения атакующим и контратакующим действиям. Приводит примеры не менее 4 упражнений.
6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения атакующим действиям. Приводит примеры не менее 5 упражнений.
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения атакующим и контратакующим действиям. Приводит примеры 3 упражнений.
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения атакующим и контратакующим действиям. Приводит примеры 1-2 упражнений.
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения атакующим и контратакующим действиям. Не приводит примеры упражнений.
2 балла – В целом владеет методикой обучения атакующим и контратакующим действиям, но допускает ошибки в терминологии, не приводит примеры упражнений.
1 балл - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения атакующим действиям, не приводит примеры упражнений.

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2 баллов.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по темам 2,3,4,5. Рубежный контроль 1 проводится в письменной форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала.

По результатам опроса студент может набрать от 2 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ темы	Контрольные вопросы	Шкала (баллы)
2	1. Принципы атакующих действий в теннисе 2. Принципы контратакующих действий в теннисе	1/2
2	1. Элементы менеджмента в деятельности тренера по теннису. 2. Структура занятий по теннису в спортивной школе, спортивном клубе.	1/2
4	1. Принципы спортивной тренировки. 2. Естественно-научные основы спортивной тренировки.	1/2
3	1. Руководство командой (спортсменом) при подготовке к игре. 2. Руководство командой (спортсменом) в ходе игры.	1/2
5	1.Виды травм ОДА на занятиях по теннису. 2.Причины и способы профилактики травм ОДА на занятиях по теннису.	1/2
	сумма баллов (**max**)	**10**

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Вариант 1

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберете правильный вариант ответа*. В какой стадии у спортсмена наблюдается нарушение установившегося баланса между запросом и удовлетворением организма? а) стадия дизадаптации; б) стадия физиологического напряжения; в) стадия адаптированности; г) стадия реадаптации
1.2	*Выберете правильный вариант ответа*. В какой стадии адаптации имеет место активация деятельности различных компонентов функциональной системы? а) стадия физиологического напряжения; б) стадия адаптированности; в) стадия дизадаптации; г) стадия реадаптации.
1.3	*Выберете правильный вариант ответа*. В какой стадии адаптации работоспособность спортсменов стабильна и даже повышается? а) стадия адаптированности; б) стадия физиологического напряжения; в) стадия дизадаптации; г) стадия реадаптации.
1.4	*Выберете правильный вариант ответа*. При какой стадии адаптации наблюдается снижение уровня тренированности и возвращение некоторых показателей к исходным величинам? а) стадия реадаптации; б) стадия физиологического напряжения; в) стадия адаптированности; г) стадия дизадаптации;
2.1	*Выберете правильный вариант ответа* Принципы спортивной тренировки отражают: а) наиболее важные правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской деятельности; б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера;

	в) внешнее выражение согласованной деятельности спортсмена и тренера, осуществляемой в определённом порядке режима; г) пути достижения цели и задач спортивной тренировки.
2.2	*Выберете правильный вариант ответа* Основные положения принципа «непрерывности тренировочного процесса» отражают: а) характер связи межу тренировочными занятиями; б) интервалы между занятиями; в) порядок выполнения упражнений в тренировочном занятии; г) интервалы отдыха между повторным выполнением упражнений
2.3	*Выберете правильный вариант ответа* Предполагает ли принцип спортивной тренировки «единство общей и специальной подготовки» изменение соотношения средств общей и специальной подготовки теннисистов? а) да; б) нет; в) изменение только по периодам подготовки; г) изменение только по этапам подготовки.
2.4	*Выберете правильный вариант ответа* Реализация принципа спортивной тренировки «единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам в теннисе» зависит от: а) уровня тренированности спортсмена, этапа подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена; б) только от уровня тренированности спортсмена; в) только от этапа подготовки; г) только от индивидуальных особенностей спортсмена.
3.1	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия в теннисе можно отнести к быстрым нападающим? а) подача, выигранная немедленно (эйс); б) подача без выхода к сетке и последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке; в) действия с задней линии, завершающиеся выигрышем очка ударом с отскока; г) действия на задней линии с обводкой, вышедшего к сетке соперника.
3.2	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия в теннисе можно отнести к быстрым контрнападающим? а) подача без выхода к сетке и последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке; б) подача с выходом к сетке и последующим выигрышем очка ударом с лёта; в) действия с задней линии с последующим выходом к сетке и завершающим ударом с лёта; г) действия на задней линии с обводкой, вышедшего к сетке соперника.
3.3	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия в теннисе можно отнести к комбинационным нападающим? а) действия с задней линии с последующим выходом к сетке и завершающим ударом с лёта; б) подача, выигранная немедленно; в) приём подачи с выходом к сетке и последующим выигрышем очка ударом с лёта; г) приём подачи, позволивший осуществить выигрыш очка следующим ударом.
3.4	*Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия в теннисе можно отнести к комбинационным контрнападающим? а) действия на задней линии с обводкой, вышедшего к сетке соперника; б) приём подачи, выигранный немедленно; в) подача с выходом к сетке и последующим выигрышем очка ударом с лёта; г) подача без выхода к сетке и последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке.
4.1	*Выберете правильный вариант ответа* Какие судьи на корте принимают решения по определению попадания мяча: «Аут» и «Нет»? а) судьи на линии; б) судья на сетке; в) судьи на линии, боковых линиях и средней линии подачи; г) судья на вышке.
4.2	*Выберете правильный вариант ответа* Какие судьи на корте принимают решения по определению попадания мяча: «Сетка» и «Сквозь»? а) судья на сетке; б) судьи на линии; в) судьи на линии, боковых линиях и средней линии подачи;

	г) судья на вышке.
4.3	*Выберете правильный вариант ответа* Какие судьи на корте, отвечая только за свою линию, принимают решения по поводу «Зашаг»? а) судьи на задней линии; б) все судьи на корте; в) судья на сетке; г) судья на вышке.
4.4	*Выберете правильный вариант ответа* Какие судьи на корте принимают решения по поводу «Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха»? а) судья на вышке; б) судьи на линии; в) судья на сетке; г) судьи на линии, боковых линиях и средней линии подачи.

Вариант 2

КОД ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Вследствие интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок и недостаточного отдыха между ними у теннисистов может наступить состояние (стадия) дизадаптации, которому соответствует: а) состояние перетренированности спортсменов; б) приспособление физиологических реакций и метаболизма к возросшим физическим нагрузкам; в) стабильная работоспособность спортсменов; г) снижение уровня тренированности и возвращение некоторых показателей к исходным величинам.
1.2	*Выберете правильный вариант ответа*. В период тренировочных и соревновательных нагрузок у спортсмена наступают функциональные изменения в виде приспособления физиологических реакций и метаболизма к возросшим физическим нагрузкам - стадия физиологического напряжения (преадаптации), которая проявляется как: а) неустойчивая спортивная работоспособность; б) состояние перетренированности; в) стабильная работоспособность; г) снижение уровня тренированности и возвращение некоторых показателей к исходным величинам.
1.3	*Выберете правильный вариант ответа*. Стадия адаптированности - это фаза адаптационных реакций, которая проявляется как: а) стабильная спортивная работоспособность; б) состояние перетренированности спортсменов; в) неустойчивая спортивная работоспособность; г) снижение уровня тренированности и возвращение некоторых показателей к исходным величинам.
1.4	*Выберете правильный вариант ответа*. При длительных перерывах в систематических тренировках у спортсмена может наступить стадия реадаптации, при которой наблюдается: а) снижение уровня тренированности и возвращение некоторых показателей к исходным величинам б) стабильная и даже повышенная работоспособность спортсменов; в) состояние перетренированности спортсменов; г) неустойчивая спортивная работоспособность.
2.1	*Выберете правильный вариант ответа* Наиболее важные правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской деятельности, отражаются: а) в принципах спортивной тренировки; б) последовательности применения основных средств тренировки; в) в совокупности приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера; г) в конкретных указаниях тренеру о том, как следует поступать в конкретной педагогической ситуации.

2.2	*Выберете правильный вариант ответа* Характер связи между тренировочными занятиями отражён в принципе спортивной тренировки: а) непрерывность тренировочного процесса; б) единство общей и специальной подготовки; в) единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам в теннисе; г) цикличность тренировочного процесса.
2.3	*Выберете правильный вариант ответа* Изменение соотношения средств общей и специальной подготовки теннисистов по периодам и этапам подготовки отражено в принципе спортивной тренировки: а) единство общей и специальной подготовки; б) непрерывность тренировочного процесса; в) единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам в теннисе; г) цикличность тренировочного процесса.
2.4	*Выберете правильный вариант ответа* Уровень тренированности спортсмена, этап подготовки и индивидуальные особенности спортсмена являются необходимыми условиями реализации принципа: а) единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам в теннисе; б) непрерывности тренировочного процесса; в) единство общей и специальной подготовки; г) цикличности тренировочного процесса.
3.1	*Выберете правильный вариант ответа* Игровое действие «подача, выигранная немедленно» относится к категории действий: а) быстрые нападающие; б) быстрые контрнападающие; в) комбинационные нападающие; г) комбинационные контрнападающие.
3.2	*Выберете правильный вариант ответа* Игровые действия «подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего игрока, вышедшего к сетке» относятся к: а) быстрым контрнападающим; б) быстрым нападающим; в) комбинационным нападающим; г) комбинационным контрнападающим.
3.3	*Выберете правильный вариант ответа* Игровые действия «с задней линии с последующим выходом к сетке и завершающим ударом с лёта» относятся к: а) комбинационным нападающим; б) быстрым контрнападающим; в) быстрым нападающим; г) комбинационным контрнападающим.
3.4	*Выберете правильный вариант ответа* Игровые действия «на задней линии с обводкой, вышедшего к сетке соперника» относятся к: а) комбинационным контрнападающим; б) быстрым контрнападающим; в) комбинационным нападающим; г) быстрым нападающим.
4.1	*Выберете правильный вариант ответа*. Какие решения принимают судьи на боковых линиях: а) «Аут» и «Нет» только на той линии, за которую они отвечают б) «Сетка» и «Сквозь» в) «Зашаг» и только на той линии, за которую они отвечают г) «Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха».
4.2	*Выберете правильный вариант ответа*. Какие решения принимает судья на сетке: а) «Сетка» и «Сквозь» б) «Аут» и «Нет» только на той линии, за которую они отвечают в) «Зашаг» и только на той линии, за которую они отвечают г) « Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха».

4.3	*Выберете правильный вариант ответа*. Какие решения принимают судьи на задней линии: а) «Зашаг» и только на той линии, за которую они отвечают б) «Сетка» и «Сквозь» в) «Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха»; г) «Аут» и «Нет» только на той линии, за которую они отвечают.
4.4	*Выберете правильный вариант ответа*. Какие решения принимает судья на вышке: а) «Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха» б) «Сетка» и «Сквозь»; в) «Зашаг» и только на той линии, за которую они отвечают; г) «Аут» и «Нет» только на той линии, за которую они отвечают.

Вопросы для промежуточной аттестации (экзамена, зачета)

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

6 СЕМЕСТР - ЗАЧЕТ

1. Особенности учебно-тренировочной работы с теннисистами младшего школьного возраста.
2. Особенности учебно-тренировочной работы с теннисистами подросткового возраста.
3. Особенности учебно-тренировочной работы с теннисистами старшего школьного возраста.
4. Подвижные игры в подготовке теннисистов.
5. Мини-теннис как средство физического воспитания детей: история, общая характеристика, задачи обучения и организация занятий.
6. Диагностика способностей юных теннисистов: ее значение, прогнозируемые показатели, роль наследственности.
7. Методы и организация отбора в спортивные школы по теннису: этапы отбора, их задачи и содержание.
8. Современные методики отбора в теннисе.
9. Оценка направленности спортивных интересов при проведении отбора в теннисе.
10. Оценка состояния здоровья и уровня физического развития при проведении отбора в теннисе.
11. Оценка способностей к роду спортивной деятельности при проведении отбора в теннисе.
12. Оценка физической подготовленности при проведении отбора в теннисе.
13. Отбор детей для занятий спортивными играми.
14. Отбор как многоэтапный сложный процесс.
15. Спортивный отбор и спортивная ориентация.
16. Видовая ориентация и отбор в спортивных играх.
17. Спортивно-педагогические методы спортивного отбора.
18. Медико-биологические методы спортивного отбора.
19. Физиологические методы спортивного отбора.
20. Психологические методы спортивного отбора.
21. Этапы многолетней подготовки юных спортсменов.
22. Массовые формы спортивной работы по теннису с детьми.
23. Система подготовки спортивных резервов в теннисе: условия функционирования и организационные формы.
24. Структура и основное содержание примерной программы по теннису для ДЮСШ и СДЮШОР.
25. Формирование групп на этапах подготовки. Принципы комплектования.
26. Задачи, поставленные перед ДЮСШ и СДЮШОР по теннису.
27. Система отбора в ДЮСШ и СДЮШОР.
28. Виды спортивной подготовки в ДЮСШ и СДЮШОР по теннису.
29. Программно-нормативные требования для массовых форм спортивной работы по теннису с детьми.
30. Нормативная часть программного обеспечения подготовки резервов в теннисе.
31. Организационно-методические указания программного обеспечения подготовки резервов в теннисе.
32. Характеристика этапов обучения юных теннисистов.
33. Подготовка юных теннисистов на этапе начального обучения.
34. Подготовка юных теннисистов в учебно-тренировочных группах.
35. Подготовка юных теннисистов на этапе спортивного совершенствования.
36. Контроль в процессе подготовки резервов в теннисе.
37. Планирование и организация учебно-тренировочной работы в летних спортивных лагерях.
38. Программно-нормативные требования по теннису в группах начальной подготовки.
39. Программно-нормативные требования по теннису в тренировочных группах СДЮШОР 1-го и 2-го годов обучения.
40. Программно-нормативные требования по теннису в тренировочных группах СДЮШОР 3-го и 4-го годов обучения.
41. Программно-нормативные требования по теннису в группах спортивного совершенствования СДЮШОР.
42. Характеристика деятельности современных отечественных тренеров по теннису.
43. Характеристика деятельности зарубежных тренеров по теннису.
44. Тесты для оценивания уровня физической подготовленности теннисистов. Требования к их проведению.
45. Тесты для оценивания уровня технической подготовленности теннисистов. Требования к их проведению.
46. Характеристика, основные действия и методика тренировки 1 подачи.
47. Характеристика, основные действия и методика тренировки 2 подачи.
48. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки приёма 1 подачи.
49. Характеристика, основные действия и методика тренировки приёма 2 подачи.
50. Характеристика, основные действия и методика тренировки тактической ситуации – оба игрока на задней линии.

7 СЕМЕСТР - ЗАЧЕТ

1. Общая характеристика командной стратегии в теннисе.
2. Перспективное планирование учебно-тренировочного процесса по теннису: его роль, структура и содержание документов планирования.
3. Текущее планирование учебно-тренировочного процесса по теннису: его роль, структура и содержание документов планирования.
4. Оперативное планирование учебно-тренировочного процесса по теннису: его роль, структура и содержание документов планирования.
5. Управление подготовкой спортивных резервов на основе планирования.
6. Программа подготовки теннисистов как основной плановый документ.
7. Педагогический контроль и учёт при подготовке теннисистов: его роль в учебно-тренировочном процессе, разделы и их содержание.
8. Педагогический контроль в ходе соревнований по теннису.
9. Контроль состояния тренированности в теннисе.
10. Контроль эффективности игровых действий теннисистов, технических показателей игроков и команд.
11. Контроль переносимости соревновательных нагрузок в теннисе.
12. Учёт в процессе подготовки теннисистов: его роль, виды, документы и их содержание.
13. Документы учёта: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена.
14. Характеристика, основные действия и методика тренировки быстрых нападающих действий.
15. Характеристика, основные действия и методика тренировки быстрых контрнападающих действий.
16. Характеристика, основные действия и методика тренировки нападения против быстрых нападающих действий.
17. Характеристика, основные действия и методика тренировки против быстрых контрнападающих действий.
18. Характеристика, основные действия и методика тренировки комбинационных действий.
19. Структура и содержание разминки перед игрой.
20. Стратегия использования замен игроков в ходе командных соревнований.
21. Организация и проведение перерыва между сетами.
22. Руководство командой во время игры.
23. Стратегия проведения игры в теннисе.
24. Действия тренера после окончания игры.
25. Особенности работы с женскими теннисными командами (морфологический аспект).
26. Особенности работы с женскими теннисными командами (физиологический аспект).
27. Учёт социально-биологических особенностей женщин-спортсменок при организации тренировочного процесса в спортивных играх
28. Особенности работы с женскими теннисными командами (специфика развития физических качеств).
29. Особенности работы с женскими теннисными командами (психологический аспект).
30. Подготовка в спортивных играх как многолетний процесс. Основные этапы подготовки, их цели и задачи.
31. Особенности работы с теннисистками в группах начальной подготовки.
32. Особенности работы с теннисистками в тренировочных группах.
33. Особенности работы с теннисистками в группах совершенствования спортивного мастерства.
34. Модельные характеристики и нормативы, используемые в ходе многолетней подготовки теннисистов.
35. Педагогическое обеспечение многолетней подготовки теннисистов.
36. Характеристика ведущих российских теннисных команд.
37. Характеристика ведущих теннисных команд мира.
38. Основные направления научных исследований в теннисе.
39. Характеристика технической подготовки теннисистов.
40. Характеристика тактической подготовки теннисистов.
41. Характеристика физической подготовки теннисистов.
42. Характеристика психологической подготовки теннисистов.
43. Характеристика теоретической подготовки теннисистов.
44. Характеристика игровой подготовки теннисистов.
45. Характеристика соревновательной подготовки теннисистов.
46. Характеристика интегральной подготовки теннисистов.
47. Особенности подготовки игроков различного игрового стиля в теннисе.
48. Особенности проявления и развития физических способностей у теннисистов различного возраста и квалификации.
49. Влияние спортивных игр на формирование личности в условиях обучения в высшей школе.
50. Особенности формирование лидерских качеств у спортсменов в игровых видах спорта.

8 СЕМЕСТР - ЭКЗАМЕН

1. Система подготовки теннисистов.
2. Цели и стиль руководства в тренерской деятельности.

3. Структура и содержание разминки перед игрой в теннисе.
4. Руководство командой в течении игры в теннисе.
5. Стратегия использования перерывов и замен в ходе игры в теннисе.
6. Организация и проведение перерыва между сетами в теннисе.
7. Руководство игроком во время игры в теннисе.
8. Стратегия проведения игры в теннисе.
9. Действия тренера после окончания игры в теннисе.
10. Слагаемые успеха в работе спортивного тренера в теннисе.
11. Средства и процедуры, ускоряющие восстановительные процессы в организме (педагогические, психологические, медико-биологические, правильное питание).
12. Понятие «менеджмент», его характеристика.
13. Менеджмент в деятельности тренера по теннису.
14. Восстанавливающая тренировка в теннисе. Содержание и методы тренировки.
15. Спортивный менеджмент при подготовке команды до начала спортивного сезона в теннисе.
16. Спортивный менеджмент при подготовке команды в ходе спортивного сезона в теннисе.
17. Спортивный менеджмент при подготовке команды после окончания спортивного сезона в теннисе.
18. Менеджмент отношений при подготовке спортивной команды в теннисе.
19. Менеджмент, связанный с материальными ресурсами в теннисе.
20. Менеджмент, связанный с проведением тренировочных занятий в теннисе.
21. Менеджмент, связанный с обеспечением неотложной помощи, хранением документации и повышением квалификации тренера в теннисе.
22. Само менеджмент теннисного тренера (борьба со стрессами, рациональное использование своего времени, забота о своём здоровье).
23. Характеристика, основные действия и методика тренировки быстрых нападающих действий.
24. Характеристика, основные действия и методика тренировки тактики первой подачи.
25. Действия при разыгрывании мяча у сетки. Методика обучения и тренировки.
26. Действия при разыгрывании мяча с задней линии. Методика обучения и тренировки.
27. Действия при приёме мяча за пределами площадки. Методика обучения и тренировки.
28. Специальные действия игроков. Особенности обучения и тренировки.
29. Специальные упражнения для обучения нестандартным ударам. Программа специализированного тренировочного занятия.
30. Общая характеристика творчества ведущих отечественных тренеров по теннису.
31. Общая характеристика творчества ведущих зарубежных тренеров по теннису.
32. Характеристика, основные действия и методика тренировки комбинированного нападения.
33. Правила оформления результатов научных исследований.
34. Основные направления научных исследований в теории и методике тенниса.
35. Итоги выступления теннисных команд на главных соревнованиях года.
36. Перспективы развития тенниса в России и за рубежом.
37. Соотношение понятий принципы и закономерности спортивной тренировки.
38. Принцип возрастной адекватности спортивной тренировки.
39. Принцип углублённой специализации.
40. Принцип индивидуализации тренировочного процесса.
41. Принцип адаптации к тренировочным нагрузкам.
42. Принцип постепенности увеличения тренировочной нагрузки.
43. Принцип волнообразности нарастания тренировочной нагрузки.
44. Принцип вариативности тренировочных нагрузок.
45. Принцип специфичности тренировочных нагрузок.
46. Принцип регулярности тренировочных нагрузок.
47. Типичные заблуждения, выдаваемые за принципы спортивной тренировки.
48. «Наука» и «искусство» спортивной тренировки.
49. Характеристика зарубежной школы тенниса.
50. Характеристика отечественной школы тенниса.

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

6 СЕМЕСТР

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ №1

Опрос по теме 2. «Диагностика способностей и спортивный отбор юных спортсменов».

По результатам работы студент может набрать от 2до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 1.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть - Оценка теоретических знаний спортивный отбор как многоэтапного процесса. (1/5).

2 часть - Оценка теоретических знаний методик спортивного отбора (1/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2 – «Особенности учебно-тренировочной работы с юными спортсменами в СШ и СШОР». суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –2. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть - Оценка теоретических знаний этапов подготовки на основе федерального стандарта спортивной подготовки по теннису (2/5).

2 часть - Оценка теоретических знаний разделов спортивной подготовки на разных этапах в СШ и СШОР. (2/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).

2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 4-х баллов.

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2. «Система планирования и комплексного контроля в СДЮШОР по теннису».

По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть. Система планирования спортивной подготовки в СШ и СШОР (1/5).

2 часть. Система комплексного контроля спортивной подготовки в СШ и СШОР (1/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

1 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов**.**

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Контрольная работа. Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов.

Примерные темы контрольных работ:

1. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения физической подготовленности теннисистов.
2. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения технической подготовленности теннисистов.
3. Содержание и организация этапа начальной подготовки юных теннисистов в СШ и СШОР.
4. Содержание и организация тренировочного этапа спортивной подготовки в СШ и СШОР.
5. Содержание и организация этапа совершенствования спортивного мастерства теннисистов в СШ и СШОР.
6. Содержание и организация этапа высшего спортивного мастерства.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1

Вариант 1

1.Выберите правильный вариант ответа. Каковы основные компоненты системы подготовки юных теннисистов в нашей стране? массовые формы, подготовка спортивных резервов, спорт высших достижений. любительские занятия, спорт высших достижений секционные занятия, уроки ФК в школе организованные занятия, самостоятельные занятия
2. *Выберите правильный вариант ответа.* Каковы этапы многолетней спортивной подготовки юных теннисистов? начальной подготовки, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, тренировочный, спортивного совершенствования предварительный, основной, высшего спортивного мастерства
Выберите правильный вариант ответа.

3.Какой документ планирования является основным в годичном цикле подготовки юных теннисистов? план-график конспект занятия перспективный план рабочая программа
4.Выберите правильный вариант ответа. С помощью, каких методов изучаются способности детей к игре теннис? педагогических, медико-биологических, физиологических, психологических педагогических, физиологических, психологических педагогических педагогических, психологических
5.Выберите правильный вариант ответа. Какие действия можно отнести к атакующим? а) приём подачи с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта б) подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке в) приём подачи с обводкой подающего игрока, вышедшего к сетке г) приём подачи, позволивший осуществить выигрыш очка следующим ударом
6. Какие удары тактической направленности создают условия для выигрыша очка? а) подготовительные б) предотвращающие в) завершающие г) промежуточные
7. Выберете правильный вариант ответа. Какие удары тактической направленности называют «промежуточными»? а) без определённой цели или для восстановления позиции б) непосредственно заканчивающие розыгрыш очка в) предотвращающие возможность выигрыша соперником розыгрыша очка г) создающие условия для выигрыша очка
Выберете правильный вариант ответа. Какие удары тактической направленности ограничивают возможности соперника выиграть розыгрыш очка? а) предотвращающие б) подготовительные в) завершающие г) промежуточные
9.Выберите правильный вариант ответа. Какими из перечисленных навыков по судейской практике должны овладеть юные теннисисты в процессе спортивной подготовки в ДЮСШ и СДЮШОР? провести подготовку команды своего класса к соревнованиям и руководить командой провести подготовку учащихся для соревнований на первенство школы по теннису руководить сборной школы в соревнованиях на первенство по теннису среди школ города провести подготовку сборной школы для участия в соревнованиях по теннису
10.Выберите правильный вариант ответа Какие звания должен получить выпускник спортивной школы? «Инструктор-общественник», «Судья по спорту» «Инструктор-общественник» «Судья по спорту» «Судья всероссийской категории»
11.Выберите правильный вариант ответа Что принято считать предметом педагогического контроля при подготовке юных теннисистов? оценка, учет и анализ состояния двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся оценка, учет и анализ состояния двигательной функции, психических процессов, технического мастерства оценка, учет и анализ норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся оценка, учет и анализ состояния двигательной функции, технического мастерства
12.Выберите правильный вариант ответа. Какие виды учёта информации о ходе подготовки команды и отдельных игроков используются в теннисе оперативный, текущий и этапный срочный, промежуточный, итоговый этапный, предварительный, текущий годовой, сезонный, месячный
13.Выберите правильный вариант ответа.

К каким методам научного исследования в педагогике относятся контрольные испытания, проводимые при подготовке юных теннисистов? к диагностическим к обсервационным к экспериментальным к методам опроса
14.Выберите правильный вариант ответа. Какой из перечисленных тестов не относятся к определению показателей физической подготовленности юных теннисистов? 10 штрафных бросков скоростное ведение бег на 20 м прыжок в длину с места прыжок вверх с места
15.Выберите правильный вариант ответа. С какого этапа подготовки юные теннисисты принимают участие в переводных контрольных испытаниях? с этапа начальной подготовки с тренировочного этапа с этапа совершенствования спортивного мастерства
16.Выберите правильный вариант ответа. Какая форма предпочтительна для проведения тестирования по общей и специальной физической подготовке юных теннисистов? специальные соревнования открытые занятия индивидуальные занятия массовые соревнования

Вариант 2

1.Выберите правильный вариант ответа. Что относиться к организационным формам подготовки спортивных резервов в нашей стране? СШ, СДШОР, УОР, ШВСМ, дублирующие составы команд мастеров СШ, СШОР СШ, СШОР, УОР общеобразовательные школы, СШ, СДШОР, УОР
2.Выберите правильный вариант ответа. Как называются группы на этапах многолетней спортивной подготовки теннисистов? начальной подготовки, тренировочного этапа , совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства оздоровительные подготовки, тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства спортивно-подготовительные, начальной подготовки, спортивно-тренировочные, спортивного совершенствования, спортивного мастерства оздоровительные, начально-спортивные, спортивно-тренировочные, спортивного мастерства
3.Выберите правильный вариант ответа. Какие основные разделы включает план-график подготовки юных теннисистов? разделы подготовки, контрольные и календарные игры, контрольные испытания, количество часов в год на каждый вид, количество часов в неделю (занятие) на каждый вид разделы подготовки, количество часов в год на каждый вид, количество часов в неделю (занятие) на каждый вид разделы подготовки, средства и методы подготовки, величина нагрузки, количество часов в год на каждый вид, величина нагрузки на каждом занятии разделы подготовки, контрольные и календарные игры, контрольные испытания, количество часов в год на каждый вид
4.Выберите правильный вариант ответа. По каким критериям проводится отбор в теннисе? по оценке: морфологических особенностей, физических и функциональных качеств, особенностей личности по оценке: морфологических особенностей, физических и функциональных качеств по оценке морфологических особенностей по оценке: морфологических особенностей, особенностей личности
5.Выберите правильный вариант ответа. На чём основано применение смешанной системы защиты? на сочетании принципов личной и зонной систем защиты на личной ответственности за определённого игрока противника

на ответственности за определённый участок площадки на «прессинге» по всей площадке
Выберите правильный вариант ответа. *Выберете правильный вариант ответа.* Какие удары тактической направленности называют «завершающими»? а) непосредственно заканчивают розыгрыш выигрышем очка б) предотвращают возможность выиграть соперником розыгрыш очка; в) создают условия для выигрыша очка; г) без определённой цели или для восстановления позиции
6. *Выберете правильный вариант ответа.* Какие действия можно отнести к контратакующим? а) подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке; б) подача, выигранная навылет (эйс); в) приём подачи, выигранный немедленно; г) подача с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта
7.Выберите правильный вариант ответа. Как оценивается эффективность выхода к сетке в теннисе? а) отношением выигранных ударов с лёта к общему количеству ударов с лёта; б) попадание в определённую зону площадки; в) количеством выполненных ударов с лёта; г) временем выхода к сетке
8.Выберите правильный вариант ответа. Какие навыки должен освоить каждый занимающийся в СШ и СШОР по теннису для получения звания судьи по спорту? составить положение о проведении первенства школы, вести протокол игры, осуществлять судейство учебных групп совместно с тренером, выполнять функции судьи в поле и в составе секретариата на официальных соревнованиях составить положение о проведении первенства школы, вести протокол игры осуществлять судейство учебных групп совместно с тренером выполнять функции судьи в поле и в составе секретариата на официальных соревнованиях
9.Выберите правильный вариант ответа. На каком этапе подготовки теннисистов в СШ и СШОР организуются семинары по подготовке по подготовке общественных тренеров и судей? на тренировочном этапе на этапе начальной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства на этапе совершенствования спортивного мастерства
10.Выберите правильный вариант ответа. Каковы виды комплексного педагогического контроля при подготовке теннисистов в СШ и СШОР? этапный, текущий, оперативный предварительный и заключительный текущий, оперативный, итоговый периодический, систематический, эпизодический
11.Выберите правильный вариант ответа. Какие документы для учёта используются при подготовке теннисистов в СШ и СШОР? журнал тренера, дневник тренера, дневник спортсмена протоколы игр, протоколы спортивно-педагогического тестирования протоколы педагогических наблюдений, протоколы медицинского осмотра журнал, дневник тренера, дневник спортсмена, медицинская карта
12.Выберите правильный вариант ответа. Каким требованиям должны удовлетворять тесты для проведения контрольных испытаний при подготовке теннисистов? надёжности, объективности, валидности организованности и достоверности информативности и конкретности систематичности, независимости, надёжности
13.Выберите правильный вариант ответа. Какой из перечисленных тестов не относятся к определению технической подготовленности юных теннисистов? прыжок в длину с места набивание мяча ракеткой прыжок в длину с места

броски мяча в цель удары с отскока
14.Выберите правильный вариант ответа. Где перечислены требования по физической и технической подготовке юных теннисистов определённого возраста? в примерной программе спортивной подготовки и федеральном стандарте спортивной подготовки в рабочей программе тренера СШ, СШОР в примерной программе спортивной подготовки в документах министерства спорта
15.Выберите правильный вариант ответа Как часто проводятся контрольные испытания в годичном цикле спортивной подготовки юных теннисистов в СШ и СШОР? несколько раз в год, в зависимости от возраста обязательно один раз в месяц один раз, в конце спортивного сезона один раз, вначале спортивного сезона

7 СЕМЕСТР
ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 1. «Планирование спортивной подготовки в спортивных играх».
По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 1.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть - Оценка теоретических знаний о видах планирования в спортивных играх (1/5).
2 часть - Оценка теоретических знаний о разработке документов планирования (1/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме *2.* «Анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по ИВС».
По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть –5, минимальный –2. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть - Оценка теоретических знаний творчества отечественных тренеров по теннису (2/5).
2 часть - Оценка теоретических знаний творчества зарубежных тренеров по теннису (2/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 4-х баллов.

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2. «Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов-игровиков в ИВС**».**
По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть. Оценка теоретических знаний о видах педагогического контроля (1/5).
2 часть. Оценка теоретических знаний о методиках педагогического контроля (1/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов.

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Контрольная работа. Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов.

Примерные темы:

1. Организационные основы профессиональной деятельности тренера по теннису в структуре СШ и СШОР
2. Организационные основы профессиональной деятельности тренера по теннису в структуре спортивного клуба.
3. Организационные основы профессиональной деятельности тренера, возглавляющего мужскую сборную России по теннису.
4. Организационные основы профессиональной деятельности тренера, возглавляющего женскую сборную России по теннису.
5. Анализ творчества деятельности тренера по теннису на примере одного из выдающихся отечественных тренеров по теннису.
6. Анализ творчества деятельности тренера по теннису на примере одного из выдающихся зарубежных тренеров по теннису.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1

Вариант **1**

1.Выберите правильный вариант ответа.

Что должен учитывать тренер при составлении структуры тренировочных занятий в работе с девушками (женщинами)? месячный цикл (ОМЦ) и его фазы настроение спортсменок показатели спортивно-педагогического тестирования показатели эффективности соревновательной деятельности
2.*Выберите правильный вариант ответа.* В показателях, каких физических способностей женщины превосходят мужчин в спорте? в проявлении силовых способностей в проявлении скоростных и скоростно-силовых способностей в выносливости в проявлении координационных способностей и гибкости
3.Выберите правильный вариант ответа. Сколько фаз содержит ОМЦ женщины? пять четыре три две
4.Выберите правильный вариант ответа. В какие фазы ОМЦ наблюдается наибольшая приспособляемость организма женщин к большим нагрузкам при занятиях теннисом? Постменструальная и постовуляторная фазы Овуляторная и предменструальная фазы Предменструальная и менструальная фазы Менструальная и овуляторная фазы
5.Выберите правильный вариант ответа. Какие периоды составляют годичный цикл подготовки в теннисе? Подготовительный, соревновательный, переходный Подготовительный и соревновательный Соревновательный и переходный Подготовительный и переходный
6.Выберите правильный вариант ответа. Какие этапы включает в себя подготовительный период годичного цикла в теннисе? Общеподготовительный и специально-подготовительный Общеподготовительный Специально-подготовительный Соревновательный
7.Выберите правильный вариант ответа. Какой основной фактор определяет структуру годичного цикла тренировки в теннисе? Закономерности развития спортивной формы Возраст занимающихся Задачи ТЗ Показатели подготовленности спортсмена
8.Выберите правильный вариант ответа. Какой фазе состояния «спортивной формы» в годичном цикле соответствует подготовительный период? Приобретения (становления) Стабилизации (сохранения) Временной утраты Полного снижения
9.Выберите правильный вариант ответа. Каковы основные виды планирования в теннисе? Перспективное, текущее, оперативное Перспективное, текущее, ежедневное Текущее, оперативное, ежедневное Перспективное, оперативное, еженедельное
10.Выберите правильный вариант ответа Какое планирование в теннисе предусматривает структуру, продолжительность этапов и период подготовки? Перспективное планирование Текущее планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование

11.Выберите правильный вариант ответа Какое планирование в теннисе предусматривает средства и методы по каждому виду микроцикла? Текущее планирование Перспективное планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
12.Выберите правильный вариант ответа. Какое планирование в теннисе предусматривает средства и методы конкретного занятия? Оперативное планирование Текущее планирование Перспективное планирование Ежедневное планирование
13.Выберите правильный вариант ответа. Каковы виды контроля в теннисе? Оперативный, текущий, этапный Оперативный, текущий, недельный Текущий, этапный, ежедневный Оперативный, этапный, недельный
14.Выберите правильный вариант ответа. Какие тесты используют для оценки физического состояния спортсмена в теннисе? Тесты, проводимые в покое, при полном восстановлении организма Тесты, предусматривающие выполнение заданий на фоне утомления Тесты, в которых необходимо обязательно показать максимально возможный результат Результат соревнования
15.Выберите правильный вариант ответа. Какой из перечисленных контролей можно охарактеризовать как оценку эффективности выступления спортсмена в определенном цикле подготовке в теннисе? Контроль за результатом соревнований в циклах подготовки Контроль эффективности всей соревновательной деятельности Контроль состояния подготовленности Контроль за тренировочными воздействиями
16.Выберите правильный вариант ответа. Какому параметру соответствуют следующие показатели: количество тренировочных дней, занятий, километраж? Объему нагрузки Интенсивности нагрузки Содержанию занятий Содержанию соревнований

Вариант 2

1.Выберите правильный вариант ответа Из каких фаз состоит ОМЦ женщин? предменструальная, менструальная, овуляторная менструальная, постменструальная, овуляторная, постовуляторная, предменструальная предменструальная, менструальная, овуляторная, постовуляторная менструальная, овуляторная, постовуляторная
2.*Выберите правильный вариант ответа.* В какой фазе (фазах) ОМЦ женщины выполняют умственную и физическую работу одинаково равноценно? в менструальной фазе в овуляторной и постовуляторной фазах в предменструальной фазе во всех фазах
3.Выберите правильный вариант ответа. 4.К каким достижениям меньше способна нервно-мышечная система женщин? к силовым достижениям к координационным достижениям к скоростным достижениям к достижениям в показателях гибкости
4.Выберите правильный вариант ответа. При индивидуальном подходе к занимающимся – спортсменкам в теннисе на что надо уделят основное внимание? на физиологический (биологический) возраст

на паспортный возраст на рост на вес
5.Выберите правильный вариант ответа. Какие периоды составляют годичный цикл подготовки в теннисе? Подготовительный, соревновательный, переходный Подготовительный и соревновательный Соревновательный и переходный Подготовительный и переходный
6.Выберите правильный вариант ответа. Какой фазе состояния «спортивной формы» соответствует соревновательный период годичного цикла тренировки в теннисе? Стабилизации (сохранения) Приобретения (становления) Временной утраты Полного снижения
7.Выберите правильный вариант ответа. Какой фазе состояния «спортивной формы» соответствует переходный период годичного цикла тренировки в теннисе? Временной ее утраты Приобретения (становления) Стабилизации (сохранения) Полное ее снижение
8.Выберите правильный вариант ответа. Какие этапы включает в себя подготовительный период годичного цикла в теннисе? Обще-подготовительный и специально-подготовительный Обще-подготовительный Специально-подготовительный Соревновательный
9.Выберите правильный вариант ответа. Назовите формы учета в теннисе: Предварительный, текущий, оперативный Предварительный, текущий, недельный Текущий, оперативный, ежедневный Предварительный, оперативный, недельный
10. Выберите правильный вариант ответа. Какой вид учета на занятиях по теннису подразумевает фиксацию специальных показателей, характеризующих содержание процесса подготовки спортсмена? Оперативно-технический Статический Бухгалтерский Статический и бухгалтерский
11.Выберите правильный вариант ответа. Какое планирование в теннисе предусматривает структуру и продолжительность этапов, и период подготовки? Перспективное планирование Текущее планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
12. Выберите правильный вариант ответа. Какое планирование в теннисе предусматривает описание средств и методов конкретного занятия? Оперативное планирование Текущее планирование Перспективное планирование Ежедневное планирование
13.Выберите правильный вариант ответа. Какому параметру соответствуют следующие показатели: концентрация упражнений по времени, мощность, скорость выполнения упражнения? Интенсивности нагрузки Объему нагрузки Содержанию занятий Содержанию соревнований

1.Выберите правильный вариант ответа. Что не предусматривает тестирование по оценке состояния подготовленности спортсмена? Оценку состояния здоровья Оценку СФП Оценку технико-тактической подготовленности Оценку психологического состояния и поведения
15.Выберите правильный вариант ответа. Каковы виды контроля на занятиях теннисом? Оперативный, текущий, этапный Оперативный, текущий, недельный Текущий, этапный, ежедневный Оперативный, этапный, недельный
16.Выберите правильный вариант ответа Какому из перечисленных контролей соответствует следующее определение: оценка эффективности выступления спортсмена в определенном цикле подготовке в теннисе? Контроль за результатом соревнований в циклах подготовки Контроль эффективности всей соревновательной деятельности Контроль состояния подготовленности Контроль за тренировочными воздействиями

8 СЕМЕСТР – ЗАЧЁТ
ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2 . «Многолетняя подготовка в спортивных играх».

По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 4, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть - Оценка теоретических знаний характеристики этапов многолетней подготовки в ИВС (1/5).

2 часть - Оценка теоретических знаний Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (1/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов.

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2. **«**Виды спортивной подготовки на разных этапах многолетней подготовки в ИВС».

По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –2. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть - Оценка теоретических знаний о видах спортивной подготовки в теннисе (2/5).

2 часть - Оценка теоретических знаний об интегральной подготовке теннисистов (2/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 4-х баллов.

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 4 - «Особенности работы с женскими командами в теннисе».
По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания.
Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть. Аспекты, влияющие на спортивную подготовку теннисисток (1/5).
2 часть. Особенности построения тренировочного и соревновательного процесса при подготовке теннисисток (1/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ 4

Контрольная работа. Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов.

Примерные темы:

1. Физическая подготовка в теннисе.
2. Техническая подготовка в теннисе.
3. Теоретическая подготовка в теннисе.
4. Тактическая подготовка в теннисе
5. Психологическая подготовка в теннисе.
6. Интегральная подготовка в теннисе.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1

Вариант 1

1.Выберите правильный вариант ответа.

Что должен учитывать тренер при составлении структуры тренировочных занятий в работе с девушками (женщинами)? месячный цикл (ОМЦ) и его фазы настроение спортсменок показатели спортивно-педагогического тестирования показатели эффективности соревновательной деятельности
2.*Выберите правильный вариант ответа.* В показателях, каких физических способностей женщины превосходят мужчин в спорте? в проявлении силовых способностей в проявлении скоростных и скоростно-силовых способностей в выносливости в проявлении координационных способностей и гибкости
3.Выберите правильный вариант ответа. Сколько фаз содержит ОМЦ женщины? пять четыре три две
4.Выберите правильный вариант ответа. В какие фазы ОМЦ наблюдается наибольшая приспособляемость организма женщин к большим нагрузкам при занятиях теннисом? Постменструальная и постовуляторная фазы Овуляторная и предменструальная фазы Предменструальная и менструальная фазы Менструальная и овуляторная фазы
5.Выберите правильный вариант ответа. Какие периоды составляют годичный цикл подготовки в теннисе? Подготовительный, соревновательный, переходный Подготовительный и соревновательный Соревновательный и переходный Подготовительный и переходный
6.Выберите правильный вариант ответа. Какие этапы включает в себя подготовительный период годичного цикла в теннисе? Обще-подготовительный и специально-подготовительный Обще-подготовительный Специально-подготовительный Соревновательный
7.Выберите правильный вариант ответа. Какой прыжок в длину с места основной фактор определяет структуру годичного цикла тренировки в теннисе? Закономерности развития спортивной формы Возраст занимающихся Задачи ТЗ Показатели подготовленности спортсмена
8.Выберите правильный вариант ответа. Какой фазе состояния «спортивной формы» в годичном цикле соответствует подготовительный период? Приобретения (становления) Стабилизации (сохранения) Временной утраты Полного снижения
9.Выберите правильный вариант ответа. Каковы основные виды планирования в теннисе? Перспективное, текущее, оперативное Перспективное, текущее, ежедневное Текущее, оперативное, ежедневное Перспективное, оперативное, еженедельное
10.Выберите правильный вариант ответа Какое планирование в теннисе предусматривает структуру, продолжительность этапов и период подготовки? Перспективное планирование Текущее планирование Оперативное планирование

Ежедневное планирование
11.Выберите правильный вариант ответа Какое планирование в теннисе предусматривает средства и методы по каждому виду микроцикла? Текущее планирование Перспективное планирование Оперативное планирование Ежедневное планирование
12.Выберите правильный вариант ответа. Какое планирование в теннисе предусматривает средства и методы конкретного занятия? Оперативное планирование Текущее планирование Перспективное планирование Ежедневное планирование
13.Выберите правильный вариант ответа. Каковы виды контроля в теннисе? Оперативный, текущий, этапный Оперативный, текущий, недельный Текущий, этапный, ежедневный Оперативный, этапный, недельный
14.Выберите правильный вариант ответа. Какие тесты используют для оценки физического состояния спортсмена в теннисе? Тесты, проводимые в покое, при полном восстановлении организма Тесты, предусматривающие выполнение заданий на фоне утомления Тесты, в которых необходимо обязательно показать максимально возможный результат Результат соревнования прыжок в длину с места
15.Выберите правильный вариант ответа. Какой из перечисленных контролей можно охарактеризовать как оценку эффективности выступления спортсмена в определенном цикле подготовке в теннисе? Контроль за результатом соревнований в циклах подготовки Контроль эффективности всей соревновательной деятельности Контроль состояния подготовленности Контроль за тренировочными воздействиями
16.Выберите правильный вариант ответа. Какому параметру соответствуют следующие показатели: количество тренировочных дней, занятий, километраж? Объему нагрузки Интенсивности нагрузки Содержанию занятий Содержанию соревнований

Вариант 2

1.Выберите правильный вариант ответа. Что относиться к организационным формам подготовки спортивных резервов в нашей стране? СШ, СДШОР, УОР, ШВСМ, дублирующие составы команд мастеров СШ, СШОР СШ, СШОР, УОР общеобразовательные школы, СШ, СДШОР, УОР
2.Выберите правильный вариант ответа. Как называются группы на этапах многолетней спортивной подготовки теннисистов? начальной подготовки, тренировочного этапа , совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства оздоровительные подготовки, тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства спортивно-подготовительные, начальной подготовки, спортивно-тренировочные, спортивного совершенствования, спортивного мастерства оздоровительные, начально-спортивные, спортивно-тренировочные, спортивного мастерства
3.Выберите правильный вариант ответа. Какие основные разделы включает план-график подготовки юных теннисистов? разделы подготовки, контрольные и календарные игры, контрольные испытания, количество часов в год на каждый вид, количество часов в неделю (занятие) на каждый вид разделы подготовки, количество часов в год на каждый вид, количество часов в неделю (занятие) на каждый вид разделы подготовки, средства и методы подготовки, величина нагрузки, количество часов в год на

каждый вид, величина нагрузки на каждом занятии разделы подготовки, контрольные и календарные игры, контрольные испытания, количество часов в год на каждый вид
4.Выберите правильный вариант ответа. По каким критериям проводится отбор в теннисе? по оценке: морфологических особенностей, физических и функциональных качеств, особенностей личности по оценке: морфологических особенностей, физических и функциональных качеств по оценке морфологических особенностей по оценке: морфологических особенностей, особенностей личности
5.Выберите правильный вариант ответа. Подача, выигранная навылет, относится к действиям быстрым – атакующим контратакующим комбинационным защитным.
Выберите правильный вариант ответа Какой из факторов больше всего отразится на увеличении темпа игры? приём мяча с лёта; скорость вылета мяча после удара; приём мяча сразу после отскока вращение вылетающего мяча.
6.Выберите правильный вариант ответа. Какие действия предотвращают возможность выигрыша соперником розыгрыша очка предотвращающие подготовительные завершающие; промежуточные
7. Выберете правильный вариант ответа. Игровые действия «подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего игрока, вышедшего к сетке» относятся к контратакующим защитным атакующим комбинационным.
8.Выберите правильный вариант ответа. Какие навыки должен освоить каждый занимающийся в СШ и СШОР по теннису для получения звания судьи по спорту? составить положение о проведении первенства школы, вести протокол игры, осуществлять судейство учебных групп совместно с тренером, выполнять функции судьи в поле и в составе секретариата на официальных соревнованиях составить положение о проведении первенства школы, вести протокол игры осуществлять судейство учебных групп совместно с тренером выполнять функции судьи в поле и в составе секретариата на официальных соревнованиях
9.Выберите правильный вариант ответа. На каком этапе подготовки теннисистов в СШ и СШОР организуются семинары по подготовке по подготовке общественных тренеров на тренировочном этапе на этапе начальной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства на этапе совершенствования спортивного мастерства
10.Выберите правильный вариант ответа. Каковы виды комплексного педагогического контроля при подготовке теннисистов в СШ и СШОР? этапный, текущий, оперативны предварительный и заключительный текущий, оперативный, итоговый периодический, систематический, эпизодический
11.Выберите правильный вариант ответа. Какие документы для учёта используются при подготовке теннисистов в СШ и СШОР? журнал тренера, дневник тренера, дневник спортсмена протоколы игр, протоколы спортивно-педагогического тестирования протоколы педагогических наблюдений, протоколы медицинского осмотра

журнал, дневник тренера, дневник спортсмена, медицинская карта
12.Выберите правильный вариант ответа. Каким требованиям должны удовлетворять тесты для проведения контрольных испытаний при подготовке теннисистов? надёжности, объективности, валидности организованности и достоверности информативности и конкретности систематичности, независимости, надёжности
13.Выберите правильный вариант ответа. Какой из перечисленных тестов не относятся к определению технической подготовленности юных теннисистов? прыжок в длину с места удары с отскока подача в квадрат удары с лета
14.Выберите правильный вариант ответа. Где перечислены требования по физической и технической подготовке юных теннисистов определённого возраста? в примерной программе спортивной подготовки и федеральном стандарте спортивной подготовки в рабочей программе тренера СШ, СШОР в примерной программе спортивной подготовки в документах министерства спорта
15.Выберите правильный вариант ответа Как часто проводятся контрольные испытания в годичном цикле спортивной подготовки юных теннисистов в СШ и СШОР? несколько раз в год, в зависимости от возраста обязательно один раз в месяц один раз, в конце спортивного сезона один раз, вначале спортивного сезона

9 СЕМЕСТР

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 2 - «Руководство командой при подготовке к игре и в ходе матча в теннисе».

По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 1.

Критерии оценки:

Задание состоит из двух частей:

1 часть –Оценка теоретических знаний о руководстве командой при подготовке к конкретной игре (1/5).

2 часть - Оценка теоретических знаний о руководстве командой в ходе матча (1/5).

5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).

3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).

0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 3- «Элементы менеджмента в деятельности тренера в ИВС».
По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –2. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть - Оценка теоретических знаний о командном менеджменте тренера (2/5).
2 часть - Оценка теоретических знаний о риск-менеджменте теннисного тренера (2/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 4-х баллов.

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 3- «Принципы спортивной тренировки».
По результатам работы студент может набрать от 2 до 10 баллов. Баллы суммируются за 1 и 2 часть задания. Максимальный балл за первую часть – 5, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 5, минимальный – 2.
Критерии оценки:
Задание состоит из двух частей:
1 часть. Оценка теоретических знаний о содержании спортивной подготовки (1/5).
2 часть. Оценка теоретических знаний о принципах спортивной подготовки (1/5).
5 баллов (максимально) – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
техники нападения профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, даёт характеристику, но отсутствует собственная оценка фактов и явлений).
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает содержание вопроса по плану, приводит примеры, но не даёт характеристику и собственную оценку фактов и явлений).
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (кратко излагает содержание вопроса по плану, план ответа нечёткий, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
1 балл (минимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации (излагает план ответа, не приводит примеры, не даёт характеристику и собственную оценку фактам и явлениям).
0 баллов - Ответ содержит искажённую, не соответствующую истине информацию или студент не владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м вопросам менее 2-х баллов

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ 4

Контрольная работа. Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов.

Примерные темы:

1. Подготовка теннисисток на этапе начальной подготовки.
2. Подготовка теннисисток в группах на тренировочном этапе.
3. Подготовка теннисисток в группах совершенствования спортивного мастерства.
4. Особенности работы с теннисистками на этапе высшего спортивного мастерства.
5. Основные направления научных исследовании в женском спорте.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1

Вариант 1

1.Выберите правильный вариант ответа. Что означает: стратегическое управление командой? Руководство командой в серии подготовительных и контрольных состязаний на протяжении всей подготовки к основному соревнованию сезона, а также управление командой в последующих соревнованиях Руководство командой в товарищеских играх в подготовительном периоде Руководство командой в одной календарной игре Корректировка тактики перед началом состязаний
2.Выберите правильный вариант ответа. Что означает: оперативное управление командой предполагает? Руководство командой при ее подготовке к очередной календарной игре и участие в ней Руководство проведением восстановительных мероприятий Руководство командой в ходе игрового сезона Корректировка микроцикла подготовки
3.Выберите правильный вариант ответа Какие возможности использует тренер для регулирования игры команды? Перерывы в ходе партии, замены, перерывы между партиями Собрание до начала соревнований Собрание и анализ после игры Отработка плана игры
4.Выберите правильный вариант ответа Сколько медицинских перерывов имеет право сделать игрок ходе матча? 3 2 1 Неограниченное количество
5.Выберите правильный вариант ответа. Каковы психолого-педагогические средства восстановления? Рациональное использование тренировочных и соревновательных нагрузок, использование оптимальной продолжительности отдыха, применение психорегулирующей тренировки Специализированное питание Фармацевтические препараты Гигиена спортивной деятельности
6. Выберите правильный вариант ответа. Какие формы записи для оценки игровых действий применяются? Статистическая форма, графическая форма, стенографическая форма, видеозапись Кинотелевизионный метод Магнитофонная запись Урочная форма
7.Выберите правильный вариант ответа. Какая форма записи используется для оценки соревновательной деятельности? заранее составленный протокол наблюдения и протокол игры протокол тестирования анкетирование отчёт тренера
8.Выберите правильный вариант ответа. В каких единицах измеряется эффективность игровых действий? В процентах В количестве действий В баллах В условных единицах

9.Выберите правильный вариант ответа. На основании чего устанавливаются нормативные требования по основным компонентам спортивного мастерства теннисистов? На основании модельных характеристик На основании изучения литературы На основании анализа педагогических наблюдений и психологического анкетирования После тестирования физической подготовленности
10.Выберите правильный вариант ответа. Игровые действия «подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего игрока, вышедшего к сетке» относятся к: быстрым контрнападающим быстрым нападающим комбинационным нападающим; комбинационным контрнападающим
11.Выберите правильный вариант ответа. Что предполагает контроль за эффективностью соревновательной деятельности? Регистрацию и анализ действий в нападении и защите Регистрацию и анализ действий в нападении Регистрацию и анализ ударов по мячу Регистрацию и анализ действий, связанных с вынужденными оштбками
12.Выберите правильный вариант ответа. Каковы методы интегральной подготовки? Сопряженный метод, игровой и соревновательный Расчленённый метод Равномерный метод Педагогическое наблюдение

Вариант 2

1.Выберите правильный вариант ответа. На основании какой информации о сопернике тренер разрабатывает план игры? Данные о тактических системах игры соперника, стартовый состав, варианты нападения и защиты Данных о морфологических особенностях команды соперника Данных о теоретической подготовленности команды соперника Данных и состоянии здоровья
2.Выберите правильный вариант ответа. Какова схема «разбора» игры после ее окончания? Выполнение главной тактической задачи; оценка установок игрокам (дисциплина, ответственность, целеустремленность); оценка технико-тактических показателей (сопоставление с модельными показателями), анализ причин победы или поражения Решение организационных вопросов по режиму Разработка и анализ принципов комплектования стартового состава Беседа, установка на следующую игру
3.Выберите правильный вариант ответа. В чём заключается стратегическое управление командой? Руководство командой в серии подготовительных и контрольных игр при подготовке к основному соревнованию сезона, управление командой в последующих соревнования Руководство командой в товарищеских играх в подготовительном периоде Руководство командой в одной календарной игре Корректировка тактики перед началом состязаний
4.Выберите правильный вариант ответа. Каковы современные тенденции в физической подготовке теннисистов? Акцент при подготовке к соревнованиям на атлетизм спортсменов, развитие скоростно-силовых качеств. Акцент на развитие координационных способностей Акцент на развитие специальной гибкости Акцент на развитие быстроты передвижений
5.Выберите правильный вариант ответа. Что включает в себя контроль игровой и соревновательной деятельности? Оценку эффективности игры, оценку тактического рисунка игры, видеозапись игр Медико-биологический контроль Оценку функциональной подготовленности Техническую оснащенность
6.Выберите правильный вариант ответа. Каковы медицинские средства восстановления теннисистов?

Вибро и гидромассаж, водные процедуры, рациональное питание, витаминизация и фармакологические средства. рациональное использование тренировочных и соревновательных нагрузок, использование оптимальной продолжительности отдыха, применение психорегулирующей тренировки активный и пассивный отдых аутогенная тренировка
7.Выберите правильный вариант ответа. В каких единицах измеряется результативность игровых действий? В процентах В количестве действий В баллах В условных единицах
8.Выберите правильный вариант ответа. Какой показатель обязательно фиксируются при анализе соревновательной деятельности в командных играх? Номера игроков Схема командных взаимодействий Схема групповых взаимодействий Игровое время
9.Выберите правильный вариант ответа. Что означает принцип прогрессирования? Построение тренировочного процесса должно обеспечивать рост тренированности спортсменов (усложняются задания, увеличивается объем и интенсивность нагрузок) Сохранение и утрата спортивной формы Умение контролировать свою деятельность Специализация по функциям
10.Выберите правильный вариант ответа. Как выполняются упражнения при проведении силовой тренировки круговым методом? Упражнения выполняются серийно по тренирующему воздействию на тренажерах в порядке последовательной смены станций Упражнения выполняются произвольно без учета воздействия Упражнения выполняются с малым весом, без учета воздействия Параметры физической нагрузки не постоянны
11.Выберите правильный вариант ответа. Каковы методы для совершенствования тактики игры? Анализ соревновательных действий; совершенствование действий; моделирование фрагментов соревновательной деятельности Разучивание в целом и по частям Повторный и равномерный методы Педагогическое наблюдение
12.Выберите правильный вариант ответа. Что такое интегральная подготовка? Система тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов. Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в игре Методические приемы и методические указания Двусторонние игры

Критерии оценки контрольной работы:

Итоговая сумма баллов складывается исходя из содержания, качества структуры и оформления работы. По результатам выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Критерии оценки:

30 баллов – четко, последовательно, доказательно представлено основное содержание работы. Показано свободное владение сущностью проблематики, терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи, межпредметные и междисциплинарные связи. Демонстрируется чёткая авторская позиция. Ответ излагается языком науки. Даны полные, развёрнутые, доказательные ответы на вопросы. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.

29 баллов – четко, последовательно, доказательно представлено основное содержание работы. Показано свободное владение сущностью проблематики, терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные и межпредметные

связи. Демонстрируется авторская позиция; ответ излагается литературным языком; даны полные, развёрнутые, доказательные ответы на вопросы. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
28 баллов - четко, последовательно, доказательно представлено основное содержание работы. Показано свободное владение сущностью проблематики, терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные и межпредметные связи. Ответ излагается литературным языком; даны полные, развёрнутые, доказательные ответы на вопросы. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы количество источников литературы.
27 – баллов - четко, последовательно, доказательно представлено основное содержание работы. Показано свободное владение сущностью проблематики, терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи. Ответ излагается литературным языком; даны полные, развёрнутые, доказательные ответы на вопросы. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
26 баллов – последовательно, доказательно представлено основное содержание работы. Показано достаточное владение сущностью проблематики, терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи. Ответ излагается литературным языком; даны достаточно полные и доказательные ответы на вопросы. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
25 баллов - последовательно и доказательно представлено основное содержание работы. Полностью показано владение сущностью проблематики, отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления. Присутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление не требует коррекции; даны полные ответы на все поставленные вопросы, достаточно аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
24 балла - последовательно и доказательно представлено основное содержание работы. Полностью показано владение сущностью проблематики, отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления. Отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление не требует коррекции; даны полные ответы на все поставленные вопросы, достаточно аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
23 балла - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы. Полностью показано владение сущностью проблематики, отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление не требует коррекции. Даны полные ответы на все поставленные вопросы, но недостаточно аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
22 балла - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы. Полностью показано владение сущностью проблематики, отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует незначительной коррекции; даны полные ответы на все поставленные вопросы, но не достаточно аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
21 балл - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, но отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции. Речевое оформление требует незначительной коррекции; даны полные ответы на все поставленные вопросы, но недостаточно аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.
20 баллов - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, но отмечается хорошее владение терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции; даны ответы на все поставленные вопросы, но не аргументированные. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует его тематике, используется достаточное количество источников литературы.
19 баллов - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы; не полностью показано владение сущностью проблематики, но отмечается хорошее владение терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления;

отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции. Даны ответы не на все поставленные вопросы, отсутствует аргументация. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.

18 баллов - достаточно последовательно и достаточно доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции; даны ответы не на все поставленные вопросы, отсутствует аргументация. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.

17 баллов - достаточно последовательно, но недостаточно доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления; отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции. Даны ответы не на все поставленные вопросы, отсутствует аргументация. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике, используется достаточное количество источников литературы.

16 баллов - недостаточно последовательно и доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, терминологией. Продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления. Отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции; даны ответы не на все поставленные вопросы, отсутствует аргументация. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике. Используется достаточное количество источников литературы.

15 баллов - недостаточно последовательно и доказательно представлено основное содержание работы. Не полностью показано владение сущностью проблематики, терминологией. Не продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления. Отсутствует демонстрация авторской позиции; речевое оформление требует коррекции; даны ответы не на все поставленные вопросы, отсутствует аргументация. Работа соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует её тематике. Используется достаточное количество источников литературы

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

6 СЕМЕСТР - ЗАЧЕТ

1. Особенности учебно-тренировочной работы с теннисистами младшего школьного возраста.
2. Особенности учебно-тренировочной работы с теннисистами подросткового возраста.
3. Особенности учебно-тренировочной работы с теннисистами старшего школьного возраста.
4. Подвижные игры в подготовке теннисистов.
5. Мини-теннис как средство физического воспитания детей: история, общая характеристика, задачи обучения и организация занятий.
6. Диагностика способностей юных теннисистов: ее значение, прогнозируемые показатели, роль наследственности.
7. Методы и организация отбора в спортивные школы по теннису: этапы отбора, их задачи и содержание.
8. Современные методики отбора в теннисе.
9. Оценка направленности спортивных интересов при проведении отбора в теннисе.
10. Оценка состояния здоровья и уровня физического развития при проведении отбора в теннисе.
11. Оценка способностей к роду спортивной деятельности при проведении отбора в теннисе.
12. Оценка физической подготовленности при проведении отбора в теннисе.
13. Отбор детей для занятий спортивными играми.
14. Отбор как многоэтапный сложный процесс.
15. Спортивный отбор и спортивная ориентация.
16. Видовая ориентация и отбор в спортивных играх.
17. Спортивно-педагогические методы спортивного отбора.
18. Медико-биологические методы спортивного отбора.
19. Физиологические методы спортивного отбора.
20. Психологические методы спортивного отбора.
21. Этапы многолетней подготовки юных спортсменов.
22. Массовые формы спортивной работы по теннису с детьми.
23. Система подготовки спортивных резервов в теннисе: условия функционирования и организационные формы.
24. Структура и основное содержание примерной программы по теннису для ДЮСШ и СДЮШОР.
25. Формирование групп на этапах подготовки. Принципы комплектования.
26. Задачи, поставленные перед ДЮСШ и СДЮШОР по теннису.

27. Система отбора в ДЮСШ и СДЮШОР.
28. Виды спортивной подготовки в ДЮСШ и СДЮШОР по теннису.
29. Программно-нормативные требования для массовых форм спортивной работы по теннису с детьми.
30. Нормативная часть программного обеспечения подготовки резервов в теннисе.
31. Организационно-методические указания программного обеспечения подготовки резервов в теннисе.
32. Характеристика этапов обучения юных теннисистов.
33. Подготовка юных теннисистов на этапе начального обучения.
34. Подготовка юных теннисистов в учебно-тренировочных группах.
35. Подготовка юных теннисистов на этапе спортивного совершенствования.
36. Контроль в процессе подготовки резервов в теннисе.
37. Планирование и организация учебно-тренировочной работы в летних спортивных лагерях.
38. Программно-нормативные требования по теннису в группах начальной подготовки СДЮШОР.
39. Программно-нормативные требования по теннису в
40. Программно-нормативные требования по теннису в учебно-тренировочных группах СДЮШОР 3-го и 4-го годов обучения.
41. Программно-нормативные требования по теннису в группах спортивного совершенствования СДЮШОР.
42. Характеристика деятельности современных отечественных тренеров по теннису.
43. Характеристика деятельности зарубежных тренеров по теннису.
44. Тесты для оценивания уровня физической подготовленности теннисистов. Требования к их проведению.
45. Тесты для оценивания уровня технической подготовленности теннисистов. Требования к их проведению.
46. Характеристика, основные действия и методика тренировки тактического варианта 1 подачи.
47. Характеристика, основные действия и методика тренировки2 подачи.
48. Характеристика, основные действия и методика тренировки приёма 1 подачи.
49. Характеристика, основные действия и методика тренировки приёма 2 подачи.
50. Характеристика, основные действия и методика тренировки тактической ситуации – оба игрока на задней линии.

7 СЕМЕСТР - ЗАЧЕТ

1. Общая характеристика стратегии в теннисе.
2. Перспективное планирование учебно-тренировочного процесса по теннису: его роль, структура и содержание документов планирования.
3. Текущее планирование учебно-тренировочного процесса по теннису: его роль, структура и содержание документов планирования.
4. Оперативное планирование учебно-тренировочного процесса по теннису: его роль, структура и содержание документов планирования.
5. Управление подготовкой спортивных резервов на основе планирования.
6. Программа подготовки теннисистов как основной плановый документ.
7. Педагогический контроль и учёт при подготовке теннисистов: его роль в учебно-тренировочном процессе, разделы и их содержание.
8. Педагогический контроль в ходе соревнований по теннису.
9. Контроль состояния тренированности в теннисе.
10. Контроль эффективности игровых действий и технических показателей в теннисе.
11. Контроль переносимости соревновательных нагрузок в теннисе.
12. Учёт в процессе подготовки теннисистов: его роль, виды, документы и их содержание.
13. Документы учёта: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена.
14. Характеристика, основные действия и методика тренировки контратакующих действий.
15. Характеристика, основные действия и методика тренировки атакующих действий.
16. Характеристика, основные действия и методика тренировки комбинированных действий.
17. Характеристика, основные действия и методика тренировки при игре с задней линии.
18. Характеристика, основные действия и методика тренировки быстрого нападения.
19. Структура и содержание разминки перед игрой.
20. Стратегия использования перерывов в ходе игры.
21. Стратегия использования переходов между геймами.
22. Руководство командой во время игры.
23. Стратегия проведения игры в теннисе.
24. Действия тренера после окончания игры.
25. Особенности работы с женщинами-теннисистками (морфологический аспект).
26. Особенности работы с женщинами-теннисистками (физиологический аспект).
27. Учёт социально-биологических особенностей женщин-спортсменок при организации тренировочного процесса в спортивных играх.
28. Особенности работы с женщинами-теннисистками (специфика развития физических качеств).
29. Особенности работы с женщинами-теннисистками (психологический аспект).

30. Подготовка в спортивных играх как многолетний процесс. Основные этапы подготовки, их цели и задачи.
31. Особенности работы с теннисистками в группах начальной подготовки.
32. Особенности работы с теннисисток в тренировочных группах.
33. Особенности работы с теннисистками в группах спортивного совершенствования.
34. Модельные характеристики и нормативы, используемые в ходе многолетней подготовки теннисистов.
35. Педагогическое обеспечение многолетней подготовки теннисистов.
36. Характеристика ведущих российских теннисистов.
37. Характеристика ведущих теннисистов мира.
38. Основные направления научных исследований в теннисе.
39. Характеристика технической подготовки теннисистов.
40. Характеристика тактической подготовки теннисистов.
41. Характеристика физической подготовки теннисистов.
42. Характеристика психологической подготовки теннисистов.
43. Характеристика теоретической подготовки теннисистов.
44. Характеристика игровой подготовки теннисистов.
45. Характеристика соревновательной подготовки теннисистов.
46. Характеристика интегральной подготовки теннисистов.
47. Особенности подготовки игроков различного стиля в теннисе.
48. Особенности проявления и развития физических способностей у теннисистов различного возраста и квалификации.
49. Влияние спортивных игр на формирование личности в условиях обучения в высшей школе.
50. Особенности формирование лидерских качеств у спортсменов в игровых видах спорта.

8 СЕМЕСТР - ЗАЧЕТ

1. Система подготовки теннисистов.
2. Цели и стиль руководства в тренерской деятельности.
3. Структура и содержание разминки перед игрой в теннисе.
4. Руководство командой перед матчем в теннисе.
5. Организация и проведение перерыва в ходе матча в теннисе.
6. Руководство командой в ходе матча в теннисе.
7. Действия тренера после окончания игры в теннисе.
8. Слагаемые успеха в работе спортивного тренера в теннисе.
9. Средства и процедуры, ускоряющие восстановительные процессы в организме (педагогические, психологические, медико-биологические, правильное питание).
10. Принципы руководства командой в теннисе. Перечислить и дать характеристику.
11. Влияние личности тренера на руководство командой в теннисе.
12. Особенности руководства женскими командами в теннисе.
13. Особенности руководства юношескими командами.
14. Характеристика деятельности современных отечественных тренеров по теннису.
15. Характеристика деятельности зарубежных тренеров по теннису.
16. Основные направления научных исследований в теннисе.
17. Общая характеристика стратегии в теннисе.
18. Перспективное планирование учебно-тренировочного процесса по теннису: его роль, структура и содержание документов планирования.
19. Текущее планирование учебно-тренировочного процесса по теннису: роль, структура и содержание документов планирования.
20. Оперативное планирование учебно-тренировочного процесса по теннису: роль, структура и содержание документов планирования.
21. Управление подготовкой спортивных резервов на основе планирования.
22. Программа подготовки теннисистов как основной плановый документ.
23. Педагогический контроль и учет при подготовке теннисистов: его роль в учебно-тренировочном процессе, разделы и их содержание.
24. Педагогический контроль в ходе соревнований по теннису.
25. Контроль состояния тренированности в теннисе
26. Контроль эффективности игровых действий теннисистов, технических показателей игроков и команд.
27. Контроль переносимости соревновательных нагрузок в теннисе.
28. Учет в процессе подготовки теннисистов: его роль, виды, документы и их содержание.
29. Документы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена.
30. Особенности подготовки игроков различного стиля в теннисе.
31. Характеристика соревновательной подготовки теннисистов.
32. Характеристика интегральной подготовки теннисистов
33. Тесты для оценивания уровня физической подготовленности теннисистов. Требования к их проведению.

34. Тесты для оценивания уровня технической подготовленности теннисистов. Требования к их проведению.
35. Характеристика, основные действия и методика тренировки 1 подачи.
36. Характеристика, основные действия и методика тренировки 2 подачи.
37. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки приёма 1 подачи.
38. Характеристика, основные действия и методика тренировки приёма 2 подачи.
39. Характеристика, основные действия и методика тренировки тактической ситуации – оба игрока на задней линии.
40. Характеристика, основные действия и методика тренировки контратакующих действий.
41. Характеристика, основные действия и методика тренировки атакующих действий.
42. Характеристика, основные действия и методика тренировки комбинированных действий.
43. Характеристика, основные действия и методика тренировки при игре с задней линии.
44. Характеристика, основные действия и методика тренировки быстрого нападения
45. Структура и содержание разминки перед игрой.
46. Структура и содержание разминки перед игрой.
47. Стратегия использования перерывов в ходе игры.
48. Стратегия использования переходов между геймами.
49. Руководство командой во время игры.
50. Стратегия проведения игры в теннисе.

9 СЕМЕСТР - ЭКЗАМЕН

1. Система подготовки теннисистов.
2. Цели и стиль руководства в тренерской деятельности.
3. Структура и содержание разминки перед игрой в теннисе.
4. Руководство командой во время игры в теннисе.
5. Стратегия использования перерывов в ходе игры.
6. Стратегия использования переходов между геймами.
7. Действия тренера до игры.
8. Действия тренера в процессе игры.
9. Действия тренера после окончания игры в теннисе.
10. Слагаемые успеха в работе спортивного тренера в теннисе.
11. Средства и процедуры, ускоряющие восстановительные процессы в организме (педагогические, психологические, медико-биологические, правильное питание).
12. Понятие – менеджмент, его характеристика.
13. Менеджмент в деятельности тренера по теннису.
14. Восстанавливающая тренировка в теннисе. Содержание и методы тренировки.
15. Спортивный менеджмент при подготовке команды (игрока) до начала спортивного сезона в теннисе.
16. Спортивный менеджмент при подготовке команды (игрока) в ходе спортивного сезона в теннисе.
17. Спортивный менеджмент при подготовке команды (игрока) после окончания спортивного сезона в теннисе.
18. Менеджмент отношений при подготовке спортивной команды (игрока) в теннисе.
19. Риск-менеджмент, связанный с материальными ресурсами в теннисе.
20. Риск-менеджмент, связанный с проведением тренировочных занятий в теннисе.
21. Риск-менеджмент, связанный с обеспечением неотложной помощи, хранением документации и повышением квалификации тренера в теннисе.
22. Само менеджмент теннисного тренера (борьба со стрессами, рациональное использование своего времени, забота о своём здоровье).
23. Характеристика, основные действия и методика тренировки тактических вариантов подачи.
24. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки тактических вариантов приёма подачи.
25. Действия при розыгрышах с задней линии. Методика обучения и тренировки.
26. Действия при розыгрышах у сетки. Методика обучения и тренировки.
27. Действия при приёме мяча за пределами площадки. Методика обучения и тренировки.
28. Специальные действия игроков. Особенности обучения нестандартных ударов.
29. Специальные упражнения для выхода к сетке. Программа специализированного тренировочного занятия.
30. Общая характеристика творчества ведущих отечественных тренеров по теннису.
31. Общая характеристика творчества ведущих зарубежных тренеров по теннису.
32. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки парных игроков.
33. Правила оформления результатов научных исследований.
34. Основные направления научных исследований в теории и методике тенниса.
35. Итоги выступления теннисных команд на главных соревнованиях года.
36. Перспективы развития тенниса в России и за рубежом.
37. Соотношение понятий принципы и закономерности спортивной тренировки.
38. Принцип возрастной адекватности спортивной тренировки.

39. Принцип углублённой специализации.
40. Принцип индивидуализации тренировочного процесса.
41. Принцип адаптации к тренировочным нагрузкам.
42. Принцип постепенности увеличения тренировочной нагрузки.
43. Принцип волнообразности нарастания тренировочной нагрузки.
44. Принцип вариативности тренировочных нагрузок.
45. Принцип специфичности тренировочных нагрузок.
46. Принцип регулярности тренировочных нагрузок.
47. Типичные заблуждения, выдаваемые за принципы спортивной тренировки.
48. «Наука» и «искусство» спортивной тренировки.
49. Характеристика зарубежной школы тенниса.
50. Характеристика отечественной школы тенниса.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность

изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.
0 – нет ответа**.**

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет/экзамен *(необходимое указать)*

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА
(ТЕННИС)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к занятиям семинарского типа

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. После ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. Продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к письменному и устному опросу

В соответствии с технологической картой письменный опрос является одной из форм текущего контроля успеваемости студента по данной дисциплине. При подготовке к письменному опросу студент должен внимательно изучить материалы лекции, а также дополнительные материалы по заявленной теме. При изучении материала студент должен убедиться, что хорошо понимает основную терминологию темы, умеет ее использовать в нужном контексте. Желательно составить краткий конспект ответа на предполагаемые вопросы письменной работы, чтобы убедиться в том, что студент владеет материалом и может аргументировано, логично и грамотно письменно изложить ответ на вопрос. Следует обратить особое внимание на написание профессиональных терминов, чтобы избегать грамматических ошибок в работе.

Целью устного опроса являются обобщение и закрепление изученного курса в процессе собеседования и ответа на вопросы педагога. При подготовке студентам следует использовать лекционный материал и учебную литературу. Для более глубокого постижения курса и более основательной подготовки рекомендуется познакомиться с указанной дополнительной литературой. Готовясь к опросу, студент должен, прежде всего, ознакомиться с перечнем предлагаемых контрольных вопросов. Следует внимательно прочесть свой конспект лекции по изучаемой теме и рекомендуемую к теме семинара литературу. С незнакомыми терминами и понятиями следует ознакомиться в предлагаемом глоссарии, словаре или энциклопедии. Ответ на каждый вопрос должен быть доказательным и аргументированным. Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен законспектировать рекомендуемую литературу, внимательно осмыслить фактический материал и сделать выводы. Студенту надлежит хорошо подготовиться, чтобы иметь возможность грамотно и полно ответить на заданные ему вопросы, суметь сделать выводы и показать значимость данной проблемы для изучаемого курса. Студенту необходимо также дать анализ той литературы, которой он воспользовался при подготовке к устному опросу на семинарском занятии.

Методические указания по написанию контрольной работы

Контрольная работа – это один из видов проверки знаний студента, который показывает, на каком уровне он владеет материалом по изучаемой дисциплине, а также может объяснять и использовать полученные знания. Самостоятельная контрольная работа помогает преподавателю

проверить знания студента перед экзаменом.

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа состоит из нескольких частей:

- титульный лист;
- оглавление;
- основная часть работы, разбитая на разделы;
- заключение;
- список литературы;

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-30 с контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимальное количество баллов.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке докладов по учебным темам

Доклад — продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Доклад должен состоять из введения, основной и заключительной частей.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Доклад следует начинать с сообщения и краткого обоснования выбора темы (важность, актуальность) и формулировки цели работы. Затем, в последовательности, установленной логикой (планом доклада) раскрыть основное содержание темы, обращая особое внимание на наиболее важные и интересные результаты. Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура может опираться на демонстрацию визуальных материалов (презентацию).

Заключение – это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

После завершения доклада студенту задают вопросы, непосредственно связанные с темой.

Правила подготовки и выступления с докладом:

1. Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме занятия.
2. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям ВУЗа и быть указаны в докладе.
3. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении или выборе темы.
4. Работа студента над докладом включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут.
5. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей.
6. Обобщить материал и сделать выводы в заключении.
7. Доклад может сопровождаться презентацией, которая должна быть достаточной, но не чрезмерной.
8. Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное преподавателем время и в срок.

Методические указания по выполнению заданий по учебной практике

Учебная практика студентов состоит из двух частей: конспекта (или фрагмента конспекта) урока и самостоятельного проведения намеченного плана в соответствии с темой выполняемого задания.

Конспект урока — запись в кратком виде содержания урока. Структура конспекта должна отвечать принятым в НГУ им. П.Ф. Лесгафта требованиям к его написанию. При оформлении конспекта студент обязан пользоваться рекомендованной преподавателем литературой, записями семинарских занятий по изучаемой теме. Студент может пользоваться информацией из дополнительных источников, включая интернет.

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА КОНСПЕКТА

ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики спортивных игр

Конспект проведения урока (фрагмента урока: подготовительной части урока, основной части урока, заключительной части урока, и т.д.).

Тема задания:

Общие задачи урока:

Исполнитель:
студент 1курса, 102 группы
Петров Николай Иванович

2019

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ КОНСПЕКТА

Частные задачи урока	Содержание	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

Самостоятельное проведение урока или ТЗ (фрагмента урока, фрагмента ТЗ). Главной особенностью самостоятельного проведения урока является: руководство студентом в течение точно установленного времени, в специально отведенном месте, коллективной двигательной

деятельностью относительно однородной по составу учебной группы (спортивной специализации) студентов. При проведении урока студент должен решать следующие требования:

1. Подготовить место занятия и инвентарь.
2. Организовать методику обучения и воспитания.
3. Соблюдать регламента ТЗ.
4. Правильно выбирать место при руководстве группой.
5. Рационально размещать учащихся.
6. Подавать команды и распоряжения, владеть голосом, уверенно держаться перед группой.
7. Использовать оптимальные для решения задач методы организации учебной работы.
8. Конкретизировать и разъяснять задачи.
9. Правильно дозировать нагрузку и вносить коррективы в собственные действия в случае необходимости.
10. Повторять упражнения для достижения учебного эффекта.
11. Осуществлять показ упражнений и техники выполнения двигательного действия.
12. Соблюдать методическую последовательности в обучении.
13. Давать указания по устранению ошибок при выполнении двигательных действий.
14. Продуктивно использовать временя при показе и объяснении учебного материала.
15. Оценить работу студентов группы на ТЗ.
16. Проанализировать собственные действия с точки зрения теории и методики избранного

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики бокса

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта (Тхэквондо)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Щеглов И.М. ст.преподаватель кафедры теории и методики бокса

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина **Б1.О.ДВ.01.03** изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля,	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

	технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их	**Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических

	предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет:	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном

	ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		**-**						10	12	12
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						100	74	74
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися	**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:										

Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1 ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	**Система спортивной тренировки в ИВС**	Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки в ИВС. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС. Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС. Моделирование в ИВС. Отбор в ИВС.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том
2.	**Содержание и структура подготовленности спортсменов в ИВС**	Физическая подготовка в ИВС. Техническая подготовка в ИВС. Тактическая подготовка в ИВС. Психологическая подготовка в ИВС. Теоретическая подготовка в ИВС.	
3.	**Содержание и структура тренировочного процесса в ИВС**	Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС. Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС. Многолетняя спортивная тренировка в ИВС.	
4	**Организационно-методическая деятельность в области физической**	Знает: Антидопинговые правила; Командные тактические системы, схемы и варианты выступления Спортивной	

	культуры и спорта	команды на спортивном соревновании и методы их оперативной корректировки; Содержание календаря спортивных соревнований; Положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта, спортивной дисциплине; Критерии эффективности работы тренеров по подготовке спортсменов Спортивной команды к спортивным соревнованиям, по поддержанию спортивной мотивации спортсменов Спортивной команды на высоком уровне; Организация апелляционных процедур; Принципы и методы тактической и интеллектуальной подготовки спортсменов Спортивной команды Умеет: Ставить задачи на спортивное соревнование, турнир и игру членам тренерского состава, общекомандные и индивидуальные задачи спортсменам Спортивной команды; Управлять Спортивной командой в соревновательном процессе; Создавать условия непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом Спортивной команды; Оперативно корректировать командные тактические системы, схемы и варианты выступления Спортивной команды на спортивном Соревновании; Контролировать работу тренеров по поддержанию спортивной мотивации спортсменов Спортивной команды на высоком уровне; Проводить анализ результатов выступления	числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по

		Спортивной команды, выявлять негативные тенденции в системе подготовке Спортивной команды к выступлениям на спортивном соревновании . **???** **Имеет** опыт: Организации подготовки и участия Спортивной сборной команды в спортивных соревнованиях; Разработки общей стратегии и тактики, целевых показателей выступления Спортивной команды на спортивном соревновании; Контроль справедливости судейства и исполнения апелляционных процедур; Анализа эффективности выступления Спортивной команды на спортивных соревнованиях, разработка предложений по предупреждению негативных сценариев соревновательной деятельности Спортивной команд	соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов

			(кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-

			измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

4.2 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

6 семестр

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий
1	Лекция №1. Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки
1	Лекция №2. Психофизиологическая характеристика тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных тхэквондистов
1	Лекция №3. Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС (объём, интенсивность, количество подходов, количество повторений, характер и интервалы отдыха). Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС (виды, задачи, методика)
1	Лекция № 4. Тенденции развития современного ТХЭКВОНДО, как спорта высших достижений
1	Лекция №5 Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных тхэквондиствов.

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

.

№ темы	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Занятие №.1 Тренировка в различных условиях внешней среды. Работоспособнос тхэквондиста в нижнегорье, среднегорье и высокогорье.	2
1	Занятие №2. Тренировка в различных условиях внешней среды. Биоритмы и их учёт в тренировке тхэквондистана запад. Перелёт на восток.	2
1	Занятие №3 Травмы и пути их предупреждения. Травмы конечностей и туловища. Основы профилактики травматизма. Техника безопасности при занятиях тхэквондо	2
1	Занятие №4. Травмы и пути их предупреждения. Травмы головы. Основы профилактики травматизма. Техника безопасности при занятиях тхэквондо.	2
1	Занятие №5. Приёмы оказания первой помощи. Действия тренера при травмах конечностей и туловища.	2
1	Занятие №6: Приёмы оказания первой помощи. Действия тренера при травмах внутренних органов и головы.	2
1	Занятие №7. Определение нагрузки по величинам объёма: количество элементов, количество повторений (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах)	2
1	Занятие №8-12. Определение нагрузки по величинам интенсивности (на	10

	тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах)	
1	Занятие №13-20. Определение нагрузки по величинам объёма (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах)	16
1	Занятие №21. Медико-биологические и психологические средства восстановления в тхэквондо. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, мышечная релаксация.	2
1	Занятие №22. Медико-биологические и психологические средства восстановления в кикбоксинге. Медико-биологические средства восстановления: самомассаж, баня, рациональное питание тхэквондитса.	2
1	Занятие №23. Определение нагрузки по динамике: волнообразная, скачкообразная, ступенчатая, равномерно-восходящая, равномерно-нисходящая (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах)	8
1	Занятие №24-26. Технология учёта в спортивной тренировке	6
1	Занятие №27-35. Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный)	16
1	Занятие №36-42. Психологические средства контроля за мастерством тхэквондиста. Психологические критерии контроля в единоборствах, их учёт в тренировочной и соревновательной деятельности	14
1	Занятие №43 Медико-биологические средства контроля. Медико-биологический контроль в процессе тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондиста	2
4	Занятие №44-50-.Организационно-методическое обеспечение работы физкультурнго-спортивной организации	14

7 семестр
ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Занятие № 1-3 Цель и задачи физической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Характеристика средств и методов физической подготовки высококвалифицированных тхэквондистов. Общая и специальная физическая подготовка в различные периоды годового цикла тренировки.	6
2	Занятие № 5-6 Цель и задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Планирование технико-тактического совершенствования: подбор приемов и тактических вариантов их применения с учетом индивидуальных особенностей тхэквондистов. Формирование индивидуальной манеры ведения боя и основные закономерности в методике его совершенствования. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства тхэквондистов сборных команд.	6

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий	Кол-во часов
2	Занятие № 1-2 Особенности подбора средств ОФП и СФП в различных периодах годичного цикла тренировки. Структура физической подготовки в подготовительном периоде.	4
2	Занятие № 3-4 Особенности подбора средств ОФП и СФП в различных периодах годичного цикла тренировки. Структура физической подготовки в подготовительном периоде.	4
2	Занятие № 5 -10 Особенности подбора средств ОФП и СФП в различных периодах годичного цикла тренировки. Структура физической подготовки в соревновательном периоде.	12
2	Занятие № 11-12. Особенности подбора средств ОФП и СФП в различных периодах годичного цикла тренировки. Структура физической подготовки в переходном периоде.	4
2	Занятие № 13-14. Планирование учебно-тренировочных сборов по физической подготовке . Цель, задачи сборов. Структура сбора по ОФП.	4
2	Занятие № 15-16. Планирование учебно-тренировочных сборов по физической подготовке . Цель, задачи сборов. Структура сбора по СФП.	4
2	Занятие № 17-18 Методика развития силовой выносливости	4
2	Занятие № 19-20. Планирование учебно-тренировочных сборов по физической подготовке . Разработка планов сборов по ОФП и СФП.	4
2	Занятие № 21-22. Индивидуализация технико-тактической подготовки. Индивидуальные психофизиологические особенности тхэквондитсов и их учёт при подготовке к соревнованиям.	4
2	Занятие № 23-24. Индивидуализация технико-тактической подготовки тхэквондитсов Тактическое моделирование при работе с высококвалифицированными кикбоксерами	4
2	Занятие № 25-26. Индивидуализация технико-тактической подготовки Способы использования информации о соперниках при разработке тактических моделей. Моделирование различных аспектов соревновательной деятельности в процессе тренировки.	4
2	Занятие № 27-28. Индивидуализация технико-тактической подготовки. Методика совершенствования различных форм ведения боя (разведывательного, наступательного, оборонительного) у высококвалифицированных тхэквондисторв. Стратегия соревновательной деятельности.	4
2	Занятие №29-30. Индивидуализация технико-тактической подготовки. Анализ факторов двигательной ассиметрии в соревновательной деятельности тхэквондистов высшей квалификации. Особенности методического подхода при обучении и совершенствовании технико-тактического мастерства тхэквондистов-левшей.	4
2	Занятие № 31-32 Планирование учебно-тренировочных сборов по технико-	4

	тактической подготовке . Цель, задачи и структура сбора технико-тактической направленности.	
2	Занятие №33 -34. Планирование учебно-тренировочных сборов по технико-тактической подготовке . Разработка планов учебно-тренировочных сборов по технико-тактической подготовке .	4
2	Занятие №33-37 : Планирование учебно-тренировочных сборов по технико-тактической подготовке . Разработка планов учебно-тренировочных сборов по технико-тактической подготовке .	4

8 семестр

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий	Кол-во часов
2	Практическое занятие 1-2. Технология определения психологических качеств спортсмена (тесты)	4
2	Практическое занятие 3-4 Особенности психических состояний тхэквондитса.	4
3	Практическое занятие 5-6 Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в зависимости от этапа и периода спортивной подготовки	4

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий	Кол-во часов
3	Практическое занятие 1 Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта	2
3	Практическое занятие 2. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта	2
3	Практическое занятие 3. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта	2
3	Практическое занятие 4. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта	2
3	Практическое занятие 5. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от типа мезоцикла	2
3	Практическое занятие 6. Планирование параметров объёма и	2

	интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от квалификации спортсмена	
3	Практическое занятие 7-10. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта	8
3	Практическое занятие 11-14. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта	8
3	Практическое занятие 15-17. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта	6
3	Практическое занятие 18-24. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта	14
3	Практическое занятие 25-29. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле в зависимости от типа макроцикла и квалификации спортсмена	10
3	Практическое занятие 30-34. Планирование параметров объёма интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта	10
3	Практическое занятие 35.. Планирование параметров объёма интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта	2
4	Практическое занятие 36-37 Организационно-методическое обеспечение работы физкультурнго-спортивной организации	4

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА
6 семестр

№ темы	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Занятие № 1 Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта	2
1	Занятие № 2-3 Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в тхэквондо. Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки	4
1	Занятие № 4 Средства спортивной тренировки. Классификация и техника специальных упражнений в тхэквондо. Особенности выполнения специально-подготовительных упражнений. Техника тхэквондо.	2
1	Занятие № 5-6 Методы спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие специальных качеств. Характеристика методов, направленных на процесс технической подготовки в	4

	избранном виде спорта. Классификация и техника специальных упражнений. Особенности выполнения специальных упражнения.	

7 семестр

№ темы	**Содержание занятий**	Кол-во часов
1	Занятие № 1 Содержание и структура тренировочных мезоциклов. Четвертное планирование процесса спортивного совершенствования в подготовительном, соревновательном и переходном периодах.	2
3	Занятие № 2 Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС (виды, задачи, методика). Технология планирования. Технология учёта в спортивной тренировки. Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный)	2
2	Занятие № 3 Содержание и структура тренировочных макроциклов в тхэквондо. Перспективное планирование процесса спортивного совершенствования. Этапы, периоды и их содержание.	2
4	Занятие № 4- 6 Организационно-методическое обеспечение работы физкультурнго-спортивной организации	6

8 семестр

№ темы	Содержание занятий	Кол-во часов
2	Занятие № 1 Психологическая подготовка в ИВС. Средства и методы психологической подготовки. Аутотренинг. Технология определения психологических качеств тхэквондиста. Мониторинг и диагностика психологических состояний тхэквондиста	2
2	Занятие № 2Теоретическая подготовка в ИВС. Средства и методы теоретической подготовки	2
3	Занятие № 3Содержание тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта	2
3	Занятие № 4Структура тренировочных микроциклов в ИВС. Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости квалификации спортсмена в избранном виде спорта	2
4	Заняиме № 5 Методическое обеспечение работы физкультурно-спортивной организации	2

3	Занятие № 6 Структура тренировочных мезоциклов в ИВС. Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости квалификации спортсмена в избранном виде спорта. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта Занятие № 7 Содержание тренировочных макроциклов в ИВС	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Асобина, Т.В. Подготовка к аттестации на белый пояс по тхэквондо : учебное пособие / Т.В. Асобина, Л.И. Ермакова. - Москва : КноРус ; Пятигорск : Изд-во Пятигор. гос. лингвист. ун-та, 2021. - 97 с. : ил.
2. Павленко, А.В. Методика формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки в тхэквондо [Текст] : учебное пособие / А.В. Павленко; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2013. - 129 с. : ил.
3. Сафонкин, С.Н. Секреты мастера таэквондо. Обучение технике взаимодействия ударов ногой и рукой [Текст] : учебное пособие / С.Н. Сафонкин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Череповецкий гос. ун-т, Фак. биологии и физ. культуры. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 203 с. : ил.
4. Симаков, А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса [Электронный ресурс] : [учебное пособие] / А.М. Симаков. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 172 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Симаков, А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов юношей 9-10 лет на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.М. Симаков. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 121 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для вузов / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гаракян, З. М. Хусяйнов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12427-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/447473

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Горюнов, А.И. "Теория и методика избранной специализации". " Бокс, кикбоксинг, тхэквондо". : [учеб.-метод. пособие] / А.И. Горюнов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2008. - 92 с.

2. Интегральная подготовка юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности средствами подвижных игр [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 "Физическая культура" / В.А. Таймазов [и др.]. - СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2010. – 121 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Кикбоксинг: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки : учебное пособие / С.Е. Бакулев [и др.]. - СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2010. – 111 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Оздоровление и реабилитация детей-инвалидов с поражениями верхних конечностей на основе применения средств тхэквондо [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Таймазов [и др.]. - СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2010. – 97 с.
5. Павленко, А.В. Основы системы подготовки детей-инвалидов в паратхэквондо [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлениям 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / А.В. Павленко. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 97 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Теория и методика бокса [Текст] : учебник для студентов вузов / [под общ. ред. Е. В. Калмыкова]. - Москва : Физическая культура, 2009. - 264 с. - Гриф УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта. - Библиогр.: с. 261-264. - ISBN 978-5-9746-0120-0
7. Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг : учеб. пособие для студентов вузов / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. - М. : Академия, 2007. - 235 с. : ил.
8. Эпов, О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / О.Г. Эпов. - Москва : Физическая культура, 2009. - 162 с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики бокса (**1 этаж, нежилое помещение №3) – Специализированная мебель: Учебный стол-18 шт.; скамья-18 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., проектор ACER X1260-1шт., экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92)-1шт., системный блок Arsenal-1шт., монитор LG L1719S1400-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Помещение для проведения практических занятий - Спортивный зал бокса** (2 этаж, нежилое помещение №16) – Оборудование: Напольное покрытие KWON-144кв.м., ринг боксерский без помоста с рабочей зоной 6x6, столбы на растяжках-1шт., канаты-16шт., мешок боксерский 160см, 90кг.-3шт., тренажер комбинированный-1шт.
- **Помещение для проведения практических занятий - Зал единоборств №1** (2 этаж, нежилое помещение №1) – Оборудование: татами BUDOSPORT-90кв.м, маты страховочные-15шт., ростовой манекен-1шт., силовой уголок-1шт., мешок для бокса (LECO, AQUABOX totalget) -8шт., настенная подушка для бокса, измерительная LECO-2шт., специальный тренажер "Киктест"-1шт.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ТХЭКВОНДО)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном

	при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает:	**Знает:**

	ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 – Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (кикбоксинг)
Кафедра теории и методики бокса

Очная форма

Направление: 49.03.04 – Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (кикбоксинг)
Кафедра теории и методики бокса

3 курс **6** семестр
(на 20__/20__учебный год)

№ занятия	**Посещаемость /балл**	**Содержание занятий и виды контроля**	**Кол-во баллов min/ max**	**Накопительная «стоимость» балл**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1		**Занятие семинарского типа 1**		
2		**Лекция №1**		
		ТК-1:	**3/10**	**3/10**
3		**Занятие семинарского типа 2**		
4		**Занятие семинарского типа 3**		
5		**Занятие семинарского типа 4**		
6		**Занятие семинарского типа 5**		
7		**Занятие семинарского типа 6**		
8		**Занятие семинарского типа 7**		
9		**Занятие семинарского типа 8**		
10		**Занятие семинарского типа 9**		
11		**Лекция №2**		
		ТК-2	**3/10**	**6/20**
12		**Лекция 3**		
13		**Занятие семинарского типа 10**		
14		**Занятие семинарского типа 11**		
15		**Лекция 4**		
16		**Занятие семинарского типа 12**		
17		**Занятие семинарского типа 13**		
		ТК-3	**3/10**	**9/30**
18		**Занятие семинарского типа 14**		
19		**Занятие семинарского типа 15**		
20		**Лекция 5**		
21		**Занятие семинарского типа 16**		
22		**Занятие семинарского типа 17**		
23		**Занятие семинарского типа 18**		
24		**Занятие семинарского типа 19**		
25		**Занятие семинарского типа 20**		

26		**Занятие семинарского типа 21**		
27		**Занятие семинарского типа 22**		
28		**Занятие семинарского типа 23**		
29		**Занятие семинарского типа 24**		
30		**Занятие семинарского типа 25**		
31		**Занятие семинарского типа 26**		
32		**Занятие семинарского типа 27**		
33		**Занятие семинарского типа 28**		
34		**Занятие семинарского типа 29**		
35		**Занятие семинарского типа 30**		
36		**Занятие семинарского типа 31**		
37		**Занятие семинарского типа 32**		
38		**Занятие семинарского типа 33**		
39		**Занятие семинарского типа 34**		
		ТК-4	**5/10**	**14/40**
40		**Занятие семинарского типа 35**		
41		**Занятие семинарского типа 36**		
42		**Занятие семинарского типа 37**		
43		**Занятие семинарского типа 39**		
44		**Занятие семинарского типа 40**		
45		**Занятие семинарского типа 41**		
46		**Занятие семинарского типа 42**		
47		**Занятие семинарского типа 43**		
		РК	**6/10**	**20/50**
48		**Занятие семинарского типа 45**		
49		**Занятие семинарского типа 46**		
50		**Занятие семинарского типа 47**		
51		**Занятие семинарского типа 48**		
52		**Занятие семинарского типа 49**		
53		**Занятие семинарского типа 50**		
		ТК-5	**6/10**	**26/60**
рубежный контроль (ЦОКО) – тестирование			**2/10**	**28/70**
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ по учебному материалу 1 семестра) может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 6 семестре			**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			***50/100***	***100***

4 курс 7 семестр
(на 20__/20__учебный год)

№ за-нятия	Посе-щае-мость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопи-тельная «стои-мость» балл
1	2	3	4	5
1		Занятие семинарского типа 1		
2		Лекция №1		
		ТК-1:	3/10	3/10
3		Занятие семинарского типа 2		
4		Занятие семинарского типа 3		
5		Занятие семинарского типа 4		
6		Занятие семинарского типа 5		
7		Занятие семинарского типа 6		
8		Занятие семинарского типа 7		
9		Занятие семинарского типа 8		
10		Занятие семинарского типа 9		
11		Лекция №2		
		ТК-2	3/10	6/20
12		Лекция 3		
13		Занятие семинарского типа 10		
14		Занятие семинарского типа 11		
15		Лекция 4		
16		Занятие семинарского типа 12		
17		Занятие семинарского типа 13		
		ТК-3	3/10	9/30
18		Занятие семинарского типа 14		
19		Занятие семинарского типа 15		
20		Лекция 5		
21		Занятие семинарского типа 16		
22		Занятие семинарского типа 17		
23		Лекция 6		
24		Занятие семинарского типа 19		
25		Занятие семинарского типа 20		
26		Занятие семинарского типа 21		
27		Занятие семинарского типа 22		
28		Занятие семинарского типа 23		
29		Занятие семинарского типа 24		
30		Занятие семинарского типа 25		
31		Занятие семинарского типа 26		
32		Занятие семинарского типа 27		
33		Занятие семинарского типа 28		
34		Занятие семинарского типа 29		

35		**Занятие семинарского типа 30**		
36		**Занятие семинарского типа 31**		
37		**Занятие семинарского типа 32**		
		ТК-4	**5/10**	**14/40**
38		**Занятие семинарского типа 33**		
39		**Занятие семинарского типа 34**		
40		**Занятие семинарского типа 35**		
41		**Занятие семинарского типа 36**		
42		**Занятие семинарского типа 37**		
		РК	**6/10**	**20/50**
		ТК-5	**6/10**	**26/60**
рубежный контроль (ЦОКО) – тестирование			**2/10**	**28/70**
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ по учебному материалу 1 семестра) может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 7 семестре			**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			***50/100***	***100***

4 курс **8** семестр
(на 20__/20__учебный год)

№ за-нятия	Посе-щае-мость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопи-тельная «стои-мость» балл
1	2	3	4	5
1		Занятие семинарского типа 1		
2		Лекция №1		
		ТК-1:	3/10	3/10
3		Занятие семинарского типа 2		
4		Занятие семинарского типа 3		
5		Занятие семинарского типа 4		
6		Занятие семинарского типа 5		
7		Занятие семинарского типа 6		
8		Занятие семинарского типа 7		
9		Занятие семинарского типа 8		
10		Занятие семинарского типа 9		
11		Лекция №2		
		ТК-2	3/10	6/20
12		Лекция 3		
13		Занятие семинарского типа 10		
14		Занятие семинарского типа 11		
15		Лекция 4		
16		Занятие семинарского типа 12		
17		Занятие семинарского типа 13		
		ТК-3	3/10	9/30
18		Занятие семинарского типа 14		
19		Занятие семинарского типа 15		
20		Лекция 5		
21		Занятие семинарского типа 16		
22		Занятие семинарского типа 17		
23		Занятие семинарского типа 18		
24		Лекция 6		
25		Занятие семинарского типа 19		
26		Занятие семинарского типа 20		
27		Занятие семинарского типа 21		
28		Занятие семинарского типа 22		
29		Занятие семинарского типа 23		
30		Занятие семинарского типа 24		
31		Занятие семинарского типа 25		
32		Занятие семинарского типа 26		
33		Занятие семинарского типа 27		
34		Занятие семинарского типа 28		

35		**Занятие семинарского типа 29**		
36		**Занятие семинарского типа 30**		
37		**Занятие семинарского типа 31**		
38		**Занятие семинарского типа 32**		
39		**Занятие семинарского типа 33**		
		ТК-4	**5/10**	**14/40**
40		**Занятие семинарского типа 34**		
41		**Занятие семинарского типа 35**		
42		**Занятие семинарского типа 36**		
43		**Занятие семинарского типа 37**		
		РК	**6/10**	**20/50**
		ТК-5	**6/10**	**26/60**
рубежный контроль (ЦОКО) – тестирование			**2/10**	**28/70**
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ по учебному материалу 1 семестра) может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 8 семестре			**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			***50/100***	***100***

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (тхэквондо)
Кафедра теории и методики бокса

Заочная форма

__ курс_____ семестр _____ (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
	6 СЕМЕСТР			
1	2 **Практические занятия**	3	4	
1	**1-й текущий контроль** –Проведение занятия по ОФП групп начальной подготовки в тхэквондо	3/10	3/10	10
2	**2-й текущий контроль** – Развитие общей работоспособности в тхэквондо	3/10	6/20	10
3	**3-й текущий контроль -** Развитие ловкости, гибкости и координации средствами тхэквондо.	2/10	8/30	10
Рубежный контроль -*Тесты (оценка (ОФП)*		5/10	13/40	10
Контрольная работа: *Методы начального развития*		15/30	28/70	10

физических качеств в тхэквондо на этапе НП			
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)	22/30	50/100	4
Итоговая сумма баллов		50/100	

7 СЕМЕСТР				
1	2 **Практические занятия**	3	4	5
1	**1-й текущий контроль** –Проведение занятия по (СФП) групп начальной подготовки в тхэквондо.	3/10	3/10	12
2	**2-й текущий контроль** – Развитие общей выносливости в тхэквондо.	3/10	6/20	12
3	**3-й текущий контроль** - Развитие ловкости, гибкости и координации средствами тхэквондо.	2/10	8/30	12
Рубежный контроль *-Тестирование (СФП)*		5/10	13/40	12
Контрольная работа: *Особенности проведения урока развивающей направленности на этапе НП*		15/30	28/70	10
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	50/100	4
Итоговая сумма баллов			50/100	

8 СЕМЕСТР				
1	2 **Практические занятия**	3	4	
1	**1-й текущий контроль** – занятие по ОФП подготовки тхэквондистов. на этапе спортивной специализации.	3/10	3/10	12
2	**2-й текущий контроль** – развитие скоростно-силовых качеств в тхэквондо.	3/10	6/20	10
3	**3-й текущий контроль** -игровые и подводящие упражнения в тхэквондо. Развитие ловкости, гибкости и координации средствами тхэквондо.	2/10	8/30	10
Рубежный контроль *-Тесты (оценка (ОФП)*		5/10	13/40	10
Контрольная работа: *Проведение урока развивающей направленности у тхэквондистов на этапе спортивной специализации.*		15/30	28/70	12
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	50/100	4
Итоговая сумма баллов			50/100	

9 СЕМЕСТР				
1	2 **Практические занятия**	3	4	
1	**1-й текущий контроль** –Проведение комплексного занятия по ОФП тхэквондистов-юниоров.	3/10	3/10	14
2	**2-й текущий контроль** – Развитие скоростно-силовых качеств юниоров в тхэквондо.	3/10	6/20	16
3	**3-й текущий контроль** - Развитие специальной выносливости тхэквондистов- юниоров.	2/10	8/30	16
Рубежный контроль *-Тесты (оценка (СФП) тхэквондистовв-юниоров тренировочных групп подготовки.*		5/10	13/40	14
Контрольная работа: *Методика проведения урока (ОФП)тхэквондистовв-юниоров на этапе спортивной*		15/30	28/70	16

специализации. .			
<u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)</u>	22/30	50/100	4
Итоговая сумма баллов		50/100	

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

Очная форма
3 курс
Шестой семестр

Первый текущий контроль.
Опрос/Тестовое задание
Организация учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Общая характеристика этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Цель, задачи этапа. Особенности этапа.
1. Основной целью на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является:
а) развитие специальных физических качеств;
б) достижение максимального спортивного результата;
в) изучение базовых технических действий (школы) тхэквондо;
г) расширение арсенала технических приёмов .
2. К основным задачам на этапе спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) не относится:
а) выступления на соревнованиях по высокого уровня;
б) повышение уровня специальной физической подготовленности;
в) обучение базовым техническим действиям ;
г) совершенствование индивидуального технико-тактического арсенала.
3. Технико-тактическая подготовка на этапе СС и ВСМ направлена:
а) на увеличение объёма технико-тактических приёмов;
б) на освоение базовых тактических действий;
в) на повышение способности к реализации технико-тактических приёмов в условиях помех;
г) на реализацию индивидуальной тактики.
Критерии оценки:
10 баллов – полный ответ на 5 вопросов из 5;
9 баллов – нет полного ответа на 5 вопросов из 5;
8 баллов – полный ответ на 4 вопроса из 5;
7 баллов – нет полного ответа на 4 вопроса из 5;
6 баллов – полный ответ на 3 вопроса из 5;
5 балла – полный ответ на 2 вопроса из 5;
4 балла – полный ответ на 1 вопрос из 5;
3 балла — неполный ответ на один из вопросов
Второй текущий контроль.
Опрос/Тестовое задание
Психофизиологическая характеристика тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных тхэквондистов
1. Во время соревновательного поединка в какой преимущественно зоне мощности выполняют работу высококвалифицированные тхэквондисты:
а) умеренной;

б) большой;
в) субмаксимальной;
г) максимальной.
2. Высококвалифицированные тхэквондисты проводят разминку перед соревновательными поединками которая включает в себя:
а) три части;
б) две части;
в) четыре;
г) одну часть.
3. Во время выполнения соревновательных упражнений высококвалифицированными тхэквондистами ЧСС может достигать:
а) 120-130 уд./мин.;
б) 120-130 уд./мин.;
в) 150-160 уд./мин.;
г) 180-200 уд./мин.
4. Сколько различают видов предстартовых состояний перед выходом на поединок:
а) три;
б) два;
в) четыре;
г) пять.
5. В каких суставах преимущественно у высококвалифицированных тхэквондистов наблюдается повышение проприоцептивной чувствительности:
а) верхних конечностей;
б) верхних и нижних конечностей;
в) нижних конечностей;
г) во всех.
5. У тхэквондистов с каким типом нервной системы чаще наблюдается состояние боевой готовности
а) сангвиников и флегматиков;
б) меланхоликов;
в) у всех типов;
г) холериков.
Критерии оценки:
10 баллов – полный ответ на 5 вопросов из 5;
9 баллов – нет полного ответа на 5 вопросов из 5;
8 баллов – полный ответ на 4 вопроса из 5;
7 баллов – нет полного ответа на 4 вопроса из 5;
6 баллов – полный ответ на 3 вопроса из 5;
5 балла – полный ответ на 2 вопроса из 5;
4 балла – полный ответ на 1 вопрос из 5;
3 балла — неполный ответ на один из вопросов

Третий текущий контроль.

Опрос/Тестовое задание

Приёмы оказания первой помощи. Действия тренера при различных неотложных состояниях (шоки, обмороки, травмы).

1. При получении спортсменом черепно-мозговой травмы с возможностью повреждения шейного отдела позвоночника необходимо:
а) попытаться привести в сознание;
б) наложить жёсткий воротник Шанца;
в) попытаться перевернуть;
г) уложить на мягкую поверхность.
2. При возникновении у спортсмена обморока необходимо:

а) придать ему горизонтальное положение;
б) провести прекордиальный удар;
в) дать понюхать нашатырный спирт;
г) приподнять ноги.
3. При возникновении травм внутренних органов необходимо:
а) обеспечить холод на соответствующие области и срочно госпитализировать;
б) уложить на мягкую поверхность;
в) дать понюхать нашатырный спирт;
г) приподнять ноги.
4. Сотрясения головного мозга бывают:
а) четырёх степеней;
б) двух степеней;
в) пяти степеней;
г) трёх степеней.
Критерии оценки:
10 баллов – полный ответ на 5 вопросов из 5;
9 баллов – нет полного ответа на 5 вопросов из 5;
8 баллов – полный ответ на 4 вопроса из 5;
7 баллов – нет полного ответа на 4 вопроса из 5;
6 баллов – полный ответ на 3 вопроса из 5;
5 балла – полный ответ на 2 вопроса из 5;
4 балла – полный ответ на 1 вопрос из 5;
3 балла — неполный ответ на один из вопросов

Четвёртый текущий контроль.

Опрос/Тестовое задание

Годичный, оперативный, текущий, этапный контроль. Средства контроля в подготовке тхэквондиста.

1. Годичный контроль в системе подготовки высококвалифицированных тхэквондистов это:
а) комплексная проверка запланированной на год программы подготовки;
б) проверка отдельных показателей запланированной на год программы подготовки;
в) проверка запланированной программы подготовки к конкретным соревнованиям;
г) комплексная проверка запланированной программы подготовки в подготовительном периоде
2. Сколько раз в год должно проводиться углублённое медицинское обследование (УМО) у высококвалифицированных тхэквондистов:
а) один раз;
б) каждый месяц;
в) три раза;
г) два раза
3. Этапный контроль в системе подготовки высококвалифицированных тхэквондистов это:
а) регистрация отдельных показателей в начале и в конце какого-то этапа годичного цикла;
б) регистрация ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годичного цикла;
в) регистрация ряда показателей в конце какого-то этапа годичного цикла;
г) регистрация ряда показателей в соревновательном периоде
4. Текущий контроль в системе подготовки высококвалифицированных тхэквондистов это:
а) оценка повседневных изменений в состоянии спортсмена в микроцикле;
б) оценка изменений состояния спортсмена в течении макроцикла;
в) оценка изменений состояния спортсмена в течении мезоцикла;
г) регистрация ряда показателей в переходном периоде
5. Оперативный контроль в системе подготовки высококвалифицированных тхэквондистов это:

а) оценка функционального состояния спортсмена после выполнения отдельного упражнения или тренировочного занятия;
б) оценка функционального состояния спортсмена после ряда соревнований;
в) оценка функционального состояния спортсмена после переходного периода
г) оценка функционального состояния спортсмена после травмы
Критерии оценки:
10 баллов – полный ответ на 5 вопросов из 5;
9 баллов – нет полного ответа на 5 вопросов из 5;
8 баллов – полный ответ на 4 вопроса из 5;
7 баллов – нет полного ответа на 4 вопроса из 5;
6 баллов – нет полного ответа на 3 вопроса из 5;
5 балла –нет полного ответа на 4 вопроса из 5;

Пятый текущий контроль.

Опрос/Тестовое задание

Медико-биологические средства контроля. Организация медицинских обследований тхэквондистов. Учёт результатов медицинских обследований тхэквондистов.

1. К медико-биологическим средствам контроля относится:
а) тест на общую выносливость;
б) тест на скоростно-силовые показатели мышц нижних конечностей;
в) тест на пропускную способность мозга;
г) анализ крови
2. Организация медицинских обследований высококвалифицированных тхэквондистов не включает в себя:
а) тесты по СФП;
б) оценку физического развития;
в) оценку уровня функционального состояния;
г) рекомендации по тренировочному режиму
3. Организация медицинских обследований высококвалифицированных тхэквондистов проводится на базе:
а) районной поликлиники;
б) тренерского совета;
в) специального медицинского центра;
г) федерации по виду спорта
4. Учёт результатов медицинских обследований высококвалифицированных тхэквондистов необходим для:
а) годового отчёта тренерского совета;
б) статистической информации;
в) эффективного планирования нагрузок и сохранения здоровья спортсмена;
г) годового отчёта федерации тхэквондо
Критерии оценки:
10 баллов – полный ответ на 5 вопросов из 5;
9 баллов – нет полного ответа на 5 вопросов из 5;
8 баллов – полный ответ на 4 вопроса из 5;
7 баллов – нет полного ответа на 4 вопроса из 5;
6 баллов – нет полного ответа на 3 вопроса из 5;

Первый рубежный контроль.

а) Демонстрация навыков оказания первой помощи при травмах

б) Педагогические средства контроля за мастерством тхэквондиста.

Второй рубежный контроль (тесты УМУ).

Промежуточный контроль . Вопросы:

1. Цель, задачи этапа спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ);
2. Общая характеристика этапа СС и ВСМ;
3. Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе СС и ВСМ;
4. Психофизиологическая характеристика тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных тхэквондистов;
5. Тренировка тхэквондистов в низкогорье;
6. Тренировка тхэквондистов в среднегорье;
7. Тренировка тхэквондистов в высококогорье;
8. Перелёт на запад. Рекомендации по организации занятий и режиму ;
9. Перелёт на восток. Рекомендации по организации занятий и режиму ;
10. Рекомендации по организации тренировок тхэквондистов при различных температурных режимах;
11. Общая характеристика травм в тхэквондо;
12. Основные пути профилактики травматизма в тхэквондо;
13. Приёмы оказания первой помощи при травмах конечностей;
14. Приёмы оказания первой помощи при травмах внутренних органов и позвоночника;
15. Приёмы оказания первой помощи при травмах головы;
16. Приёмы оказания первой помощи при шоках, обмороках;
17. Характеристика медико-биологических средств восстановления тхэквондистов;
18. Характеристика психологических средств восстановления тхэквондистов;
19. Средства педагогического контроля в тхэквондо;
20. Средства психологического контроля в тхэквондо;
21. Средства медико-биологического контроля в кикбкосинге;
22. Понятие «спортивный отбор»;
23. Особенности спортивного отбора в тхэквондо;
24. Физиолого-генетические аспекты проведения процедуры отбора в тхэквондо;
25. Педагогические средства при проведении процедуры отбора в тхэквондо;
26. Обзор типов психофизического развития тхэквондистов;
27. Тенденции развития современного тхэквондо как спорта высших достижений;
28. Питание тхэквондиста, основные положения и рекомендации;
29. Регулирование веса в тхэквондо;
30. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных тхэквондистов
31. Особенности предстартовых состояний тхэквондиста.
32. Выбор тактических решений в зависимости от особенности психики спортсмена.
33. Выбор тактических решений в зависимости от технической подготовки тхэквондиста.
34. Развитие специальных физических качеств тхэквондиста.
35. Развитие специальных психических качеств тхэквондиста.
36. Значение показателей физического развития тхэквондиста.
37. Учет показателей физической и технической поготовленности тхэквондиста при выборе тактического направления.
38. Техника базовых элементов «школы тхэквондо»
39. Методики развития силовой выносливости.
40. Методики развития скоростно-силовых качеств тхэквондиста.
41. Методики развития ловкости в тхэквондо.
42. Методики развития быстроты в тхэквондо.
43. Способы устранения проблемы монотонии в тренировках по тхэквондо.
44. Техническая подготовка в группах НП.
45. Техническая подготовка в группах УТГ.
46. Тактическая подготовка в группах НП.
47. Тактическая подготовка в группах УТГ.

48. Психическая подготовка в группах НП.
49. Психическая поготовка в группах УТГ.
50. Средства смежных единоборств в кикбосинге.

4 курс

Седьмой семестр

Первый текущий контроль.
Опрос/Тестовое задание

Цель и задачи физической подготовки на этапе спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ). Характеристика средств и методов физической подготовки высококвалифицированных тхэквондистов

1. Структура физической подготовки тхэквондиста в подготовительном периоде включает в себя:
а) три этапа;
б) четыре этапа;
в) два этапа;
г) один этап
2. Структура физической подготовки тхэквондиста в переходном периоде включает в себя:
а) только средства ОФП;
б) только средства СФП;
в) только рекреационные средства и средства ОФП;
г) в равной степени средства ОФП и СФП
3. Учебно-тренировочные сборы по ОФП в тхэквондо направлены на:
а) развитие специальных физических качеств;
б) создание фундамента функциональной подготовленности;
в) на активный отдых тхэквондиста;
г) на моделирование соревновательных функциональных нагрузок
4. Учебно-тренировочные сборы по СФП в тхэквондо направлены на:
а) развитие общей выносливости;
б) развитие мышечных групп, несущих нагрузку при выполнении технических приёмов тхэквондо;
в) на активный отдых тхэквондиста;
г) на моделирование соревновательных функциональных нагрузок

Критерии оценки:
10 баллов – полный ответ на 5 вопросов из 5;
9 баллов – нет полного ответа на 5 вопросов из 5;
8 баллов – полный ответ на 4 вопроса из 5;
7 баллов – нет полного ответа на 4 вопроса из 5;
6 баллов – полный ответ на 3 вопроса из 5;
5 балла – полный ответ на 2 вопроса из 5;
4 балла – полный ответ на 1 вопрос из 5;
3 балла — неполный ответ на один из вопросов

Написание реферата на тему «Особенности подбора средств ОФП и СФП в различных периодах годичного цикла тренировки тхэквондиста»

Требования к реферату.

Критерии оценивания.

13 - последовательно, доказательно представлено основное содержание реферата; показано достаточное владение сущностью проблематики, терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи и межпредметные связи; демонстрируется авторская позиция; ответ

излагается литературным языком; даны полные и доказательные ответы на вопросы; реферат соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует его тематике, используется достаточное количество источников литературы.

12 - последовательно, доказательно представлено основное содержание реферата; показано достаточное владение сущностью проблематики, терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи и межпредметные связи; демонстрируется авторская позиция; ответ излагается литературным языком; даны недостаточно полные и доказательные ответы на вопросы; реферат соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует его тематике, используется достаточное количество источников литературы

11 - последовательно, доказательно представлено основное содержание реферата; показано недостаточное владение сущностью проблематики, терминологией, продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи и межпредметные связи; демонстрируется авторская позиция; ответ излагается литературным языком; даны недостаточно полные и доказательные ответы на вопросы; реферат соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует его тематике, используется достаточное количество источников литературы

10 - последовательно, доказательно представлено основное содержание реферата; не продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи и межпредметные связи; демонстрируется авторская позиция; ответ излагается литературным языком; даны недостаточно полные и доказательные ответы на вопросы; реферат соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует его тематике, используется достаточное количество источников литературы

9 - последовательно, доказательно представлено основное содержание реферата; не продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи и межпредметные связи; нет авторской позиции; ответ излагается литературным языком; даны недостаточно полные и доказательные ответы на вопросы; реферат соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует его тематике, используется достаточное количество источников литературы

8 - последовательно, доказательно представлено основное содержание реферата; не продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи и межпредметные связи; нет авторской позиции; ответ излагается не чётким литературным языком; даны недостаточно полные и доказательные ответы на вопросы; реферат не полностью соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует его тематике, используется достаточное количество источников литературы

7 - последовательно, доказательно представлено основное содержание реферата; не продемонстрировано умение выделять существенные признаки изучаемого явления, устанавливать причинно-следственные связи и межпредметные связи; нет авторской позиции; ответ излагается не чётким литературным языком; даны недостаточно полные и доказательные ответы на вопросы; реферат не полностью соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует его тематике, используется достаточное количество источников литературы

6 - последовательно, доказательно представлено основное содержание реферата; причинно-следственные связи и межпредметные связи не всегда присутствуют в работе; нет авторской позиции; ответ излагается не чётким литературным языком; даны недостаточно полные и доказательные ответы на вопросы; реферат не полностью соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует его тематике, используется достаточное количество источников литературы

5 – не всегда последовательно, доказательно представлено основное содержание реферата; причинно-следственные связи и межпредметные связи не всегда присутствуют в работе; нет

авторской позиции; ответ излагается не чётким литературным языком; даны недостаточно полные и доказательные ответы на вопросы; реферат не полностью соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует его тематике, используется достаточное количество источников литературы

4 – не всегда последовательно, доказательно представлено основное содержание реферата; причинно-следственные связи и межпредметные связи не всегда присутствуют в работе; нет авторской позиции; ответ излагается не чётким литературным языком; даны недостаточно полные и доказательные ответы на вопросы; реферат не полностью соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует его тематике, используется достаточное количество источников литературы

3 - не последовательно, доказательно представлено основное содержание реферата; причинно-следственные связи и межпредметные связи не всегда присутствуют в работе; нет авторской позиции; ответ излагается не чётким литературным языком; даны недостаточно полные и доказательные ответы на вопросы; реферат не полностью соответствует предъявляемым требованиям, содержание соответствует его тематике, не используется достаточное количество источников литературы

2 - не последовательно, бездоказательно представлено основное содержание реферата; причинно-следственные связи и межпредметные связи не всегда присутствуют в работе; нет авторской позиции; ответ излагается не чётким литературным языком; даны недостаточно полные и доказательные ответы на вопросы; реферат не соответствует предъявляемым требованиям, содержание не соответствует его тематике, не используется достаточное количество источников литературы

Второй текущий контроль.

Опрос/Тестовое задание

Индивидуализация технико-тактической подготовки тхэквондиста. Способы использования информации о соперниках при разработке тактических моделей. Моделирование различных аспектов соревновательной деятельности в процессе тренировки.

1. Индивидуализация технико-тактической подготовки на этапе СС и ВСМ заключается в:

а) подборе тактико-технических приёмов исходя из комплекса индивидуальных психофизических особенностей спортсмена;
б) подборе тактико-технических приёмов на основе критериев физической подготовленности спортсмена;
в) подборе тактико-технических приёмов на основе типа нервной системы спортсмена;
г) подборе тактико-технических приёмов исходя из стажа занятий спортсмена

2. Тактическое моделирование в тхэквондо это:
а) совершенствование отдельных тактических приёмов поединка;
б) совершенствование кикбоксером стиля ведения поединка;
в) система мероприятий, направленная на создание в тренировочном процессе тактических условий, близких (или идентичных) соревновательным;
г) обучение тхэквондиста основным тактических действиям

3. При тактической подготовке тхэквондиста к основным соревнованиям необходимо учитывать:
а) психические особенности личности;
б) уровень владения техническими приёмами и их объём;
в) соревновательный опыт;
г) все вышеперечисленные факторы

4. Информацию о сопернике получают преимущественно на основе анализа:
а) его морфофункциональных характеристик;
б) поведения;

в) соревновательных поединков;
г) стажа занятий
5. В процессе тактического моделирования соревновательной деятельности целесообразно применять:
а) только условные поединки;
б) только вольные и соревновательные поединки;
в) только соревновательные поединки;
г) все виды поединков с контролируемой психической нагрузкой
Критерии оценки:
10 баллов – полный ответ на 5 вопросов из 5;
9 баллов – нет полного ответа на 5 вопросов из 5;
8 баллов – полный ответ на 4 вопроса из 5;
7 баллов – нет полного ответа на 4 вопроса из 5;
6 баллов – полный ответ на 3 вопроса из 5;
5 балла – полный ответ на 2 вопроса из 5;
4 балла – полный ответ на 1 вопрос из 5;
3 балла — неполный ответ на один из вопросов

Третий текущий контроль.

Опрос/Тестовое задание

Цель и задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Планирование технико-тактического совершенствования: подбор приемов и тактических вариантов их применения с учетом индивидуальных особенностей тхэквондиста.

1. Основной целью технико-тактической подготовки на этапе СС и ВСМ является:
а) обучение основам тактики ведения поединка;
б) обучение отдельным тактическим приёмам ведения поединка;
в) индивидуализация тактики спортсмена;
г) ознакомление с теорией тактики ведения поединка
2. Основными средствами совершенствования различных форм ведения поединка в тхэквондо является:
а) различные виды поединков;
б) работа на снарядах;
в) теоретические занятия;
г) упражнения СФП
3. Тактические установки тхэквондистам-левшам во время поединка должны быть направлены на:
а) тактическую подстройку к сопернику с целью максимально эффективно использовать ведущую руку (ногу);
б) выполнение технико-технических действий в поединке не ведущей рукой (ногой);
в) выполнение технико-технических действий в поединке на обе стороны и обеими руками (ногами) равномерно;
г) постоянную тактическую перестройку с ведущей на не ведущую руку (ногу)
4. Основной целью тренировочного сбора технико-тактической направленности на этапе СС и ВСМ в тхэквондо является:
а) развитие специальных физических качеств;
б) повышения уровня общей физической подготовленности;
в) активный отдых;
г) совершенствование технико-тактического мастерства в условиях близких к соревновательным
5. План тренировочного сбора технико-тактической направленности на этапе СС и ВСМ в тхэквондо должен отражать:
а) только дозировку средств технико-тактической подготовки;

б) все аспекты технико-тактической подготовки на период сбора;
в) только ключевые задачи сбора;
г) только средства технико-тактической подготовки
Критерии оценки:
10 баллов – полный ответ на 5 вопросов из 5;
9 баллов – нет полного ответа на 5 вопросов из 5;
8 баллов – полный ответ на 4 вопроса из 5;
7 баллов – нет полного ответа на 4 вопроса из 5;
6 баллов – полный ответ на 3 вопроса из 5;
5 балла – полный ответ на 2 вопроса из 5;
4 балла – полный ответ на 1 вопрос из 5;
3 балла — неполный ответ на один из вопросов

Четвёртый текущий контроль.

Опрос/Тестовое задание

Специальная психическая подготовка к конкретным соревнованиям.

1. Основной целью специальной психической подготовки в тхэквондо является:
а) формирование у спортсмена психической готовности к конкретному соревнованию;
б) формирование у спортсмена психической готовности к тренировочному процессу;
в) формирование у спортсмена психической готовности к нестандартным упражнениям;
г) формирование у спортсмена психической готовности к бытовым проблемам
2. Специальная психическая подготовка в тхэквондо взаимосвязана:
а) с физической подготовкой;
б) со всеми видами подготовки;
в) с тактической подготовки;
г) с теоретической подготовкой
3. Специальная психическая подготовка не бывает:
а) ранней;
б) непосредственной;
в) поздней;
г) в ходе соревнования
4. Ранняя специальная психическая подготовка в тхэквондо начинается:
а) за 30-40 дней;
б) за 3-4 дня;
в) за 7-10 дней;
г) за 10-12 дней;
Критерии оценки:
10 баллов – полный ответ на 5 вопросов из 5;
9 баллов – нет полного ответа на 5 вопросов из 5;
8 баллов – полный ответ на 4 вопроса из 5;
7 баллов – нет полного ответа на 4 вопроса из 5;
6 баллов – нет полного ответа на 3 вопроса из 5;
5 балла –нет полного ответа на 4 вопроса из 5;

Пятый текущий контроль.

Опрос/Тестовое задание

Цель и задачи психической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Характеристика средств и методов психической подготовки высококвалифицированных тхэквондистов.

1. Основной целью психической подготовки в тхэквондо на этапе СС и ВСМ является:
а) формирование у спортсмена психических качеств, необходимых для максимальной реализации его физического, технико-тактического потенциала в условиях соревновательной деятельности;

б) формирование у спортсмена психической готовности к тренировочному процессу;
в) снятие психического напряжения у спортсмена;
г) формирование у спортсмена психической готовности к бытовым проблемам
2. Психическая подготовка в тхэквондо делится на:
а) четыре блока;
б) три блока;
в) пять блоков;
г) два блока
3. Состояние «боевой готовности» соответствует:
а) пониженному уровню возбуждения;
б) предоптимальному уровню возбуждения;
в) сверхвысокому уровню возбуждения;
г) оптимальному уровню возбуждения
4. Организация процесса психической подготовки включает в себя работу в:
а) четырёх направлениях;
б) трёх направлениях;
в) в одном направлении;
г) двух направлениях
Критерии оценки:
10 баллов – полный ответ на 5 вопросов из 5;
9 баллов – нет полного ответа на 5 вопросов из 5;
8 баллов – полный ответ на 4 вопроса из 5;
7 баллов – нет полного ответа на 4 вопроса из 5;
6 баллов – нет полного ответа на 3 вопроса из 5;

Первый рубежный контроль.
а) Разработка планов тренировочных сборов технико-тактической направленности

б) Демонстрация навыков организации процесса психической подготовки высококвалифицированных тхэквондистов
Второй рубежный контроль (тесты УМУ).
Промежуточный контроль (зачёт). Вопросы:

51. Цель и задачи процесса физической подготовки на этапе спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ);
52. Характеристика средств и методов физической подготовки высококвалифицированных тхэквондистов;
53. Структура физической подготовки тхэквондистов в подготовительном периоде;
54. Структура физической подготовки тхэквондистов в соревновательном периоде;
55. Структура физической подготовки тхэквондистов в переходном периоде;
56. Цель и задачи учебно-тренировочных сборов по ОФП;
57. Цель и задачи учебно-тренировочных сборов по СФП;
58. Характеристика специально-подготовительного этапа подготовительного периода;
59. Характеристика обще-подготовительного этапа подготовительного периода;
60. Рекомендации по планированию учебно-тренировочных сборов по физической подготовке на этапе СС и ВСМ;
61. Индивидуализация технико-тактической подготовки высококвалифицированных тхэквондистов;
62. Способы использования информации о соперниках при разработке тактических моделей;
63. Понятие «тактическое моделирование» в тхэквондо;
64. Средства и методы тактического моделирования в процессе подготовки высококвалифицированных тхэквондистов;

65. Цель и задачи технико-тактической подготовки на этапе СС и ВСМ;
66. Подбор приемов и тактических вариантов их применения с учетом индивидуальных особенностей тхэквондиста;
67. Характеристика средств совершенствования различных форм ведения поединка в тхэквондо;
68. Понятие «специальная психическая подготовка» в тхэквондо;
69. Понятие «общая психическая подготовка» в тхэквондо;
70. Рекомендации по планированию учебно-тренировочных сборов по технико-тактической подготовке на этапе СС и ВСМ;
71. Структура тренировочного сбора технико-тактической направленности в тхэквондо на этапе СС и ВСМ;
72. Содержание специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям;
73. Средства и методы общей психической подготовки в тхэквондо;
74. Средства и методы специальной психической подготовки в тхэквондо;
75. Цель и задачи психической подготовки на этапе СС и ВСМ;
76. Характеристика средств и методов психической подготовки высококвалифицированных тхэквондистов;
77. Понятие «состояние боевой готовности» в контексте психической подготовки тхэквондистов;
78. Психические состояния тхэквондиста перед соревнованиями в ходе и после них;
79. Средства регулирования психических состояний в тхэквондо;
80. Планирование и организация процесса психической подготовки

4 курс

Восьмой семестр

Первый текущий контроль.

Опрос/Тестовое задание

Особенности методики обучения приемам тхэквондо, используемым в прикладных системах самообороны.

1. Прикладное применения приемов тхэквондо это:

а) дисциплина , направленная на обучение занимающихся применению навыков тхэквондо в экстремальных ситуациях;

б) дициплина направленная на достижение максимальных спортивных результатов;

в) теоретическая дисциплина;

г) дисциплина, содержащая философские концепции боевых искусств

2. Под понятием «самооборона» имеется в виду:

а) комплекс психофизических навыков и знание правовых норм, обеспечивающий сохранение индивидуумом жизни, здоровья и достоинства в экстремальных ситуациях;

б) комплекс психофизических навыков;

в) знание соответствующих правовых норм;

г) комплекс теоретических знаний по противодействию экстремальным ситуациям

3. Ключевым принципом тактической подготовки при прикладной направленности применения приемов тхэквондо является:

а) использование средств, разрешённых правилами соревнований;

б) использование словесных методов убеждения;

в) использование всех имеющихся в распоряжении индивидуума средств, позволяющих в рамках правового законодательства сохранить жизнь, здоровье и достоинство в экстремальных ситуациях;

г) использование вербальных методов убеждения

4. В большей степени в процессе физической подготовки при изучении прикладных систем самообороны внимание уделятся развитию:

а) быстоты, выносливости;
б) силы, гибкости, выносливости;
в) быстроты, ловкости, гибкости;
г) силы, ловкости, быстроты
Критерии оценки:
10 баллов – полный ответ на 5 вопросов из 5;
9 баллов – нет полного ответа на 5 вопросов из 5;
8 баллов – полный ответ на 4 вопроса из 5;
7 баллов – нет полного ответа на 4 вопроса из 5;
6 баллов – полный ответ на 3 вопроса из 5;
5 балла – полный ответ на 2 вопроса из 5;
4 балла – полный ответ на 1 вопрос из 5;
3 балла — неполный ответ на один из вопросов

Второй текущий контроль.
Опрос/Тестовое задание

Особенности проведения занятий по тхэквондо оздоровительной направленности, с различным контингентом занимающихся. Средства и методы проведения занятий по тхэквондо с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Коррекция нарушений в состоянии здоровья средствами тхэквондо.

1. Учебно-тренировочный процесс в тхэквондо, направленный на оздоровление должен включать в себя:
а) преимущественно соревновательные упражнения;
б) все виды упражнений в равной мере;
в) преимущественно специально-подготовительные упражнения;
г) преимущественно рекреационно-оздоровительные упражнения
2. При занятиях кикбоксингом со студентами учебно-тренировочный процесс направлен преимущественно на:
а) привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям спортом, укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;
б) достижение максимальных спортивных результатов;
в) общение;
г) физическую реабилитацию
3. При организации занятий кикбоксингом с женщинами необходимо учитывать:
а) в первую очередь возрастные особенности;
б) психофизиологические особенности женского организма;
в) социальные взаимоотношения между женщинами;
г) опыт занятиями другими видами спорта
4. При организации занятий кикбоксингом с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья необходимо подбирать средства и методы на основе:
а) в первую очередь возрастных психофизиологических особенностей;
б) особенности трудовой деятельности;
в) знания специфики протекания основного и сопутствующего нарушений;
г) опыта занятиями другими видами спорта
5. При организации занятий кикбоксингом с людьми зрелого возраста необходимо подбирать средства и методы на основе:
а) в первую очередь возрастных психофизиологических изменений и заболеваний;
б) особенности трудовой деятельности;
в) социального статуса;
г) опыта занятиями другими видами спорта
Критерии оценки:
10 баллов – полный ответ на 5 вопросов из 5;

9 баллов – нет полного ответа на 5 вопросов из 5;
8 баллов – полный ответ на 4 вопроса из 5;
7 баллов – нет полного ответа на 4 вопроса из 5;
6 баллов – полный ответ на 3 вопроса из 5;
5 балла – полный ответ на 2 вопроса из 5;
4 балла – полный ответ на 1 вопрос из 5;
3 балла — неполный ответ на один из вопросов

Третий текущий контроль.

Опрос/Тестовое задание

Организация и особенности проведения занятий по тхэквондо оздоровительной направленности.

1. При организации учебно-тренировочного процесса в тхэквондо оздоровительной направленности необходимо учитывать:
а) психофизическую и социальную специфику группы занимающихся;
б) социальную специфику группы занимающихся;
в) популярность тех или иных видов физкультурно-спортивной деятельности у занимающихся;
г) социального статус занимающихся

2. При проведении учебно-тренировочного занятия по тхэквондо оздоровительной направленности ЧСС должно быть:
а) до 180 уд./мин.;
б) до 120 уд./мин.;
в) до 150 уд./мин.;
г) до 200 уд./мин.

3. Какие средства и методы тхэквондо более приемлемы при проведении учебно-тренировочных занятий оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста:
а) имитационные упражнения ;
б) упражнения с партнером;
в) упражнения на снарядах;
г) соревновательные упражнения

4. Структура учебно-тренировочного занятия по тхэквондо оздоровительной направленности включает в себя:
а) две части;
б) четыре части;
в) шесть частей;
г) три части

Критерии оценки:
10 баллов – полный ответ на 5 вопросов из 5;
9 баллов – нет полного ответа на 5 вопросов из 5;
8 баллов – полный ответ на 4 вопроса из 5;
7 баллов – нет полного ответа на 4 вопроса из 5;
6 баллов – полный ответ на 3 вопроса из 5;
5 балла – полный ответ на 2 вопроса из 5;
4 балла – полный ответ на 1 вопрос из 5;
3 балла — неполный ответ на один из вопросов

Четвёртый текущий контроль.

Опрос/Тестовое задание

Планирование исследования, методы, организация и обработка результатов исследования.
Планирование научного исследования в тхэквондо. Формулировка гипотезы, цели, задач.

1. Первые научные исследования в тхэквондо начались:
а) в 70-ых годах 20 века;
б) в 80-ых годах 20 века;

в) в 40-ых годах 20 века;
г) в 90-ых годах 20 века
2. Одним из основных критериев выбора темы исследования является её:
а) методика исследования;
б) предмет исследования;
в) объект исследования;
г) актуальность
3. Гипотеза исследования это:
а) основная идея работы, основанная на предположении о возможных путях решениям поставленных задач исследования;
б) основная идея работы, основанная на чётком представлении путей решения поставленных задач исследования;
в) структура исследования;
г) последовательность применения методов исследования
4. Наименее актуальными в научных исследованиях по тхэквондо на сегодняшний момент являются:
а) исследования, связанные с методикой обучения технике и тактике тхэквондо;
б) исследования, связанные с методикой развития физических качеств в тхэквондо;
в) исследования, связанные с биомеханникой двигательных действий в тхэквондо;
г) исследования, связанные с историей тхэквондо
Критерии оценки:
10 баллов – полный ответ на 5 вопросов из 5;
9 баллов – нет полного ответа на 5 вопросов из 5;
8 баллов – полный ответ на 4 вопроса из 5;
7 баллов – нет полного ответа на 4 вопроса из 5;
6 баллов – нет полного ответа на 3 вопроса из 5;
5 балла –нет полного ответа на 4 вопроса из 5;

Пятый текущий контроль.

Опрос/Тестовое задание

Основные направления научных исследований в тхэквондо.
1. К какому из методов исследования в тхэквондо относится ранжирование:
а) хронометрирование;
б) контрольные испытания;
в) экспертное оценивание;
г) педагогическое наблюдение
2. Сравнительный педагогический эксперимент не может быть:
а) прямой;
б) перекрёстный;
в) многофакторный;
г) безфакторный
3. Какой из перечисленных ниже методов не относится к методам опроса:
а) беседа;
б) анкетирование;
в) интервью;
г) диалог
4. Математико-статистические методы исследования основаны на применении:
а) одного вида измерительных шкал;
б) трёх видов измерительных шкал;
в) четырёх видов измерительных шкал;
г) двух видов измерительных шкал
Критерии оценки:
10 баллов – полный ответ на 5 вопросов из 5;

9 баллов – нет полного ответа на 5 вопросов из 5;
8 баллов – полный ответ на 4 вопроса из 5;
7 баллов – нет полного ответа на 4 вопроса из 5;
6 баллов – нет полного ответа на 3 вопроса из 5;

Первый рубежный контроль.
а) Демонстрация навыков проведения занятий по тхэквондо оздоровительной направленности с различным контингентом занимающихся

б) Обработка и интерпретация результатов научного исследования в тхэквондо
Второй рубежный контроль (тесты УМУ).
Промежуточный контроль (экзамен).

1. Цель и задачи процесса прикладной подготовки на основе тхэквондо.
2. Содержание прикладных систем самообороны.
3. Средства и методы специальной физической подготовки прикладной направленности.
4. Средства и методы технико-тактической подготовки прикладной направленности.
5. Средства и методы психической подготовки прикладной направленности.
6. Понятие «самооборона» и его правовые аспекты.
7. Адаптация технических приёмов тхэквондо для прикладного применения.
8. Организация учебно-тренировочного процесса по обучению прикладным система самообороны.
9. Развитие тхэквондо в прикладных системах самообороны.
10. Особенности спортивных и прикладных единоборств.
11. Оздоровительные аспекты занятий кикбоксингом.
12. Организация и особенности проведения занятий по тхэквондо оздоровительной направленности;
13. Средства и методы проведения занятий по тхэквондо со студентами;
14. Средства и методы проведения занятий по тхэквондо с женщинами;
15. Средства и методы проведения занятий по тхэквондо с людьми зрелого возраста;
16. Средства и методы проведения занятий по тхэквондо с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
17. Методика коррекции состояния здоровья средствами тхэквондо.
18. Рекреативные формы тхэквондо
19. Средства тхэквондо, возможные к использованию в двигательной реабилитации.
20. Анализ техники тхэквондо в рекреационно-оздоровительном контексте.
21. Основные направления научных исследований в тхэквондо
22. Анализ материалов научных конференций по тхэквондо последних лет.
23. Планирование исследования в тхэквондо.
24. Формулировка гипотезы, цели, задач исследования в тхэквондо.
25. Методы и организация научного исследования в тхэквондо.
26. Развитие научных исследований в тхэквондо.
27. Обработка и интерпретация результатов научного исследования в тхэквондо.
28. Педагогический эксперимент как метод исследования, его виды.
29. Анализ научно-методической литературы как метод исследования.
30. Использование тактических приемов смежных единоборств.
31. Ососбенности психической подготовки тхэквондистов групп ВСМ.
32. Распределение средств и методов физической подготовки в предсоревновательных мезоциклах у тхэквондистов групп ВСМ
33. Планирование ударных микроциклов на этапе предсоревновательной подготовки у тхэквондистов групп СС и ВСМ
34. Средства педагогического контроля в спортивной тренировке тхэквондиста.
35. Оперативное планирование в группах УТГ.

36. Текущее планирование в группах УТГ.
37. Оперативное планирование в группах СС и ВСМ.
38. Текущее планирование в группах ВСМ.
39. Оперативное планирование в группах ВСМ.
40. Перспективное планирование спортивной тренировки у тхэквондистов высокой квалификации.
41. Средства и методы срочного педагогического контроля в спортивной тренировке у тхэквондистов в группах СС и ВСМ.
42. Средства и методы контроля при проведении предсоревновательных тренировочных сборов.
43. Методы регуляции психических состояний тхэквондиста перед боем.
44. Методы саморегуляции психических состояний тхэквондиста перед боем.
45. Взаимосвязь тактических решений боя с психическим состоянием тхэквондиста.
46. Учет особенностей темперамента тхэквондиста при выработке тактических схем боя.
47. Учет уровня физической подготовки при выработке индивидуальных тактических решений в бою.
48. Планирование годичного макроцикла при подготовке тхэквондиста в группе СС и ВСМ.
49. Планирование годичного макроцикла при подготовке тхэквондиста в группах УТГ.
50. Учет индивидуальных особенностей тхэквондиста при построении плана на отдельный турнир.

Заочная форма обучения

Критерии оценки текущих контролей (устных и письменных):

10 баллов – дан полный и развёрнутый ответ, изложен литературным языком, чётко структурирован, демонстрирует авторскую позицию.
9 баллов - дан полный ответ, изложенный литературным языком.
8 баллов – дан полный ответ, речевое оформление определений требует коррекции.
7 баллов – дан полный, последовательный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.
6 баллов – дан не полный, но последовательный ответ, с 1 незначительной ошибкой.
5 баллов – дан не полный, непоследовательный ответ, с 1 незначительной ошибкой.
4 баллов – дан не полный, непоследовательный ответ, с 2 незначительными ошибками.
3 *балла* – дан неполный, непоследовательный ответ с 3-мя незначительными ошибками
Промежуточные контроли *проводится:*
в 6 и 7 семестрах - в форме ***зачета,***
в 8 семестре – в форме ***экзамена.***

Критерии оценки зачета и экзамена:

Студенты демонстрируют теоретические знания по представленным вопросам. При ответе оценивается полнота, осмысленность, логичность ответов, владение терминологией, демонстрация авторской позиции. При этом студенты за положительный ответ на 3 вопроса в экзаменационном билете могут получить от 22 до 30 баллов.

Нижний порог оценки - 22 балла – дан неполный ответ, владеет опытом обобщения, но логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений; отсутствуют выводы; используемая терминология требует коррекции.

Высший порог оценки - 30 баллов – дан полный, развернутый ответ; показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение практического применения рассматриваемого вопроса, умение устанавливать причинно-следственные связи; ответ доказателен, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию, изложен литературным языком.

0 баллов ставится, если ответ отсутствует или содержание ответов полностью не совпадает с поставленными вопросами.

Виды контроля:

4 курс

Первый текущий контроль. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в тхэквондо. Педагогические принципы обучения и воспитания и принципы спортивной тренировки.

1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки на различных этапах подготовки тхэквондистов.
2. Педагогические принципы обучения и воспитания в спорте.
3. Принципы спортивной тренировки.

Устный опрос. Критерии оценки:

10 баллов – развернуто и полно раскрыты все вопросы

9 баллов – полно раскрыты все 3 вопроса, но недостаточнго развернуто по каждому из вопросов

8 баллов - достаточно полно раскрыты все темы с наводящими вопросами.

7 баллов – недостаточно полно раскрыты 2 вопроса.

6 баллов - недостаточно полно раскрыт 1 вопрос.

5 балла – правильный полный ответ на 2 вопроса.

4 балла - правильный полный ответ на 1 вопрос.

3 балла - правильный неполный ответ на 1 вопрос.

Второй текущий контроль. Средства и методы спортивной тренировки в тхэквондо. Характеристика общих и специальных средств подготовки тхэквондистов и методов их применения.

1. Средства и методы спортивной тренировки в тхэквондо.
2. Характеристика общих средств подготовки боксеров и методов их применения.
3. Характеристика специальных средств и методов подготовки тхэквондистов.

Устный опрос. Критерии оценки:

10 баллов – развернуто и полно раскрыты все вопросы

9 баллов – полно раскрыты все 3 вопроса, но недостаточнго развернуто по каждому из вопросов

8 баллов - достаточно полно раскрыты все темы с наводящими вопросами.

7 баллов – недостаточно полно раскрыты 2 вопроса.

6 баллов - недостаточно полно раскрыт 1 вопрос.

5 балла – правильный полный ответ на 2 вопроса.

4 балла - правильный полный ответ на 1 вопрос.

3 балла - правильный неполный ответ на 1 вопрос.

Третий текущий контроль. Характеристика и компоненты нагрузки в тхэквондо. Характеристика тренировочной нагрузки в тхэквондо по объему и интенсивности.

1. Характеристика и компоненты нагрузки в тхэквондо.
2. Характеристика тренировочной нагрузки в тхэквондо. Понятие «объем нагрузки»
3. Характеристика тренировочной нагрузки в тхэквондо по интенсивности.

Устный опрос. Критерии оценки:
10 баллов – развернуто и полно раскрыты все вопросы
9 баллов – полно раскрыты все 3 вопроса, но недостаточнго развернуто по каждому из вопросов
8 баллов - достаточно полно раскрыты все темы с наводящими вопросами.
7 баллов – недостаточно полно раскрыты 2 вопроса.
6 баллов - недостаточно полно раскрыт 1 вопрос.
5 балла – правильный полный ответ на 2 вопроса.
4 балла - правильный полный ответ на 1 вопрос.
3 балла - правильный неполный ответ на 1 вопрос.

Первый рубежный контроль.
Выполнение нормативов: по специальной физической подготовке (СФП):
Критерии оценки:

баллы	кол-во ударов по мешку руками за 10 сек.		кол-во ударов по мешку руками/ногами за 1мин		сила прямого удара рука/нога в кг		3000м.(мин) с 2 отдыхами по 1 минуте.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10	55	40	180/35	130/30	200/300	150/230	13.00	13.30
9	50	35	170/33	125/27	190/280	140/210	13.30	14.00
8	45	30	160/30	120/25	180/260	130/200	14.00	14.30
7	40	25	150/27	115/20	170/240	120/190	14.30	15.00
6	35	20	140/25	110/18	160/220	110/180	15.00	15.30
5	30	18	130/22	100/16	150/200	100/170	15.30	16.00
4	25	15	120/18	90/14	140/180	90/150	16.00	17.00
3	23	13	110/15	80/10	130/160	80/120	16.30	18.00
2	20	10	100/12	70/8	120/150	70/100	17.00	19.00

Второй рубежный контроль
Промежуточный контроль (зачет). Вопросы:

1. Цель, задачи этапа спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ);
2. Общая характеристика этапа СС и ВСМ;
3. Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе СС и ВСМ;
4. Психофизиологическая характеристика тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных тхэквондистов;
5. Тренировка тхэквондистов в низкогорье;
6. Тренировка тхэквондистов в среднегорье;
7. Тренировка тхэквондистов в высококогорье;
8. Перелёт на запад. Рекомендации по организации занятий и режиму ;
9. Перелёт на восток. Рекомендации по организации занятий и режиму ;
10. Рекомендации по организации тренировок тхэквондистов при различных температурных режимах;
11. Общая характеристика травм в тхэквондо;
12. Основные пути профилактики травматизма в тхэквондо;

13. Приёмы оказания первой помощи при травмах конечностей;
14. Приёмы оказания первой помощи при травмах внутренних органов и позвоночника;
15. Приёмы оказания первой помощи при травмах головы;
16. Приёмы оказания первой помощи при шоках, обмороках;
17. Характеристика медико-биологических средств восстановления тхэквондистов;
18. Характеристика психологических средств восстановления тхэквондистов;
19. Средства педагогического контроля в тхэквондо;
20. Средства психологического контроля в тхэквондо;
21. Средства медико-биологического контроля в кикбкосинге;
22. Понятие «спортивный отбор»;
23. Особенности спортивного отбора в тхэквондо;
24. Физиолого-генетические аспекты проведения процедуры отбора в тхэквондо;
25. Педагогические средства при проведении процедуры отбора в тхэквондо;
26. Обзор типов психофизического развития тхэквондистов;
27. Тенденции развития современного тхэквондо как спорта высших достижений;
28. Питание тхэквондиста, основные положения и рекомендации;
29. Регулирование веса в тхэквондо;
30. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных тхэквондистов
31. Особенности предстартовых состояний тхэквондиста.
32. Выбор тактических решений в зависимости от особенности психики спортсмена.
33. Выбор тактических решений в зависимости от технической подготовки тхэквондиста.
34. Развитие специальных физических качеств тхэквондиста.
35. Развитие специальных психических качеств тхэквондиста.
36. Значение показателей физического развития тхэквондиста.
37. Учет показателей физической и технической поготовленности тхэквондиста при выборе тактического направления.
38. Техника базовых элементов «школы тхэквондо»
39. Методики развития силовой выносливости.
40. Методики развития скоростно-силовых качеств тхэквондиста.
41. Методики развития ловкости в тхэквондо.
42. Методики развития быстроты в тхэквондо.
43. Способы устранения проблемы монотонии в тренировках по тхэквондо.
44. Техническая подготовка в группах НП.
45. Техническая подготовка в группах УТГ.
46. Тактическая подготовка в группах НП.
47. Тактическая подготовка в группах УТГ.
48. Психическая подготовка в группах НП.
49. Психическая поготовка в группах УТГ.
50. Средства смежных единоборств в кикбосинге.

Виды контроля:

5 курс

Первый текущий контроль: Цель, задачи и содержание общей физической подготовки высококвалифицированных тхэквондистов. Средства и методы развития и совершенствования физических качеств в тхэквондо.

1. Цель, задачи и содержание общей физической подготовки тхэквондистов.
2. Средства и методы развития и совершенствования физических качеств в тхэквондо.
3. Модельные характеристики физической подготовленности тхэквондистов.

Устный опрос. Критерии оценки:
10 баллов – развернуто и полно раскрыты все вопросы
9 баллов – полно раскрыты все 3 вопроса, но недостаточнго развернуто по каждому из вопросов
8 баллов - достаточно полно раскрыты все темы с наводящими вопросами.
7 баллов – недостаточно полно раскрыты 2 вопроса.
6 баллов - недостаточно полно раскрыт 1 вопрос.
5 балла – правильный полный ответ на 2 вопроса.
4 балла - правильный полный ответ на 1 вопрос.
3 балла - правильный неполный ответ на 1 вопрос.

Второй текущий контроль: Специальная физическая подготовка тхэквондиста.
1. Цель, задачи и содержание специальной физической подготовки тхэквондиста.
2. Средства и методы совершенствования специальных двигательных качеств в тхэквондо.
3. Модельные характеристики специальной физической подготовленности тхэквондистов.

Устный опрос. Критерии оценки:
10 баллов – развернуто и полно раскрыты все вопросы
9 баллов – полно раскрыты все 3 вопроса, но недостаточнго развернуто по каждому из вопросов
8 баллов - достаточно полно раскрыты все темы с наводящими вопросами.
7 баллов – недостаточно полно раскрыты 2 вопроса.
6 баллов - недостаточно полно раскрыт 1 вопрос.
5 балла – правильный полный ответ на 2 вопроса.
4 балла - правильный полный ответ на 1 вопрос.
3 балла - правильный неполный ответ на 1 вопрос.

Третий текущий контроль: Технико-тактическая подготовка высококвалифицированных тхэквондистов.
1. Цель, задачи и содержание технико-тактической подготовки высококвалифицированных тхэквондистов..
2. Взаимосвязь техники и тактики в тхэквондо.
3. Формирование и совершенствование технико-тактических приемов квалифицированных тхэквондистов.

Устный опрос. Критерии оценки:
10 баллов – развернуто и полно раскрыты все вопросы
9 баллов – полно раскрыты все 3 вопроса, но недостаточнго развернуто по каждому из вопросов
8 баллов - достаточно полно раскрыты все темы с наводящими вопросами.
7 баллов – недостаточно полно раскрыты 2 вопроса.
6 баллов - недостаточно полно раскрыт 1 вопрос.
5 балла – правильный полный ответ на 2 вопроса.
4 балла - правильный полный ответ на 1 вопрос.
3 балла - правильный неполный ответ на 1 вопрос.

Первый рубежный контроль:
Тестирование уровня специальной физической подготовленности тхэквондистов (СФП):
Критерии оценки:

баллы	кол-во ударов по мешку за 10 сек.	кол-во ударов по мешку за 1мин рука/нога	сила прямого удара в кг рука/нога	3000м.(мин) с 2 отдыхами по 1 минуте.

	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10	55	40	180/35	130/30	200/300	150/230	13.00	13.30
9	50	35	170/33	125/27	190/280	140/210	13.30	14.00
8	45	30	160/30	120/25	180/260	130/200	14.00	14.30
7	40	25	150/27	115/20	170/240	120/190	14.30	15.00
6	35	20	140/25	110/18	160/220	110/180	15.00	15.30
5	30	18	130/22	100/16	150/200	100/170	15.30	16.00
4	25	15	120/18	90/14	140/180	90/150	16.00	17.00
3	23	13	110/15	80/10	130/160	80/120	16.30	18.00
2	20	10	100/12	70/8	120/150	70/100	17.00	19.00

Второй рубежный контроль (тесты УМУ).
Промежуточный контроль (зачет) Вопросы

1. Цель и задачи процесса физической подготовки на этапе спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ);
2. Характеристика средств и методов физической подготовки высококвалифицированных тхэквондистов;
3. Структура физической подготовки тхэквондистов в подготовительном периоде;
4. Структура физической подготовки тхэквондистов в соревновательном периоде;
5. Структура физической подготовки тхэквондистов в переходном периоде;
6. Цель и задачи учебно-тренировочных сборов по ОФП;
7. Цель и задачи учебно-тренировочных сборов по СФП;
8. Характеристика специально-подготовительного этапа подготовительного периода;
9. Характеристика обще-подготовительного этапа подготовительного периода;
10. Рекомендации по планированию учебно-тренировочных сборов по физической подготовке на этапе СС и ВСМ;
11. Индивидуализация технико-тактической подготовки высококвалифицированных тхэквондистов;
12. Способы использования информации о соперниках при разработке тактических моделей;
13. Понятие «тактическое моделирование» в тхэквондо;
14. Средства и методы тактического моделирования в процессе подготовки высококвалифицированных тхэквондистов;
15. Цель и задачи технико-тактической подготовки на этапе СС и ВСМ;
16. Подбор приемов и тактических вариантов их применения с учетом индивидуальных особенностей тхэквондиста;
17. Характеристика средств совершенствования различных форм ведения поединка в тхэквондо;
18. Понятие «специальная психическая подготовка» в тхэквондо;
19. Понятие «общая психическая подготовка» в тхэквондо;
20. Рекомендации по планированию учебно-тренировочных сборов по технико-тактической подготовке на этапе СС и ВСМ;
21. Структура тренировочного сбора технико-тактической направленности в тхэквондо на этапе СС и ВСМ;
22. Содержание специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям;
23. Средства и методы общей психической подготовки в тхэквондо;
24. Средства и методы специальной психической подготовки в тхэквондо;
25. Цель и задачи психической подготовки на этапе СС и ВСМ;

26. Характеристика средств и методов психической подготовки высококвалифицированных тхэквондистов;
27. Понятие «состояние боевой готовности» в контексте психической подготовки тхэквондистов;
28. Психические состояния тхэквондиста перед соревнованиями в ходе и после них;
29. Средства регулирования психических состояний в тхэквондо;
30. Планирование и организация процесса психической подготовки.
31. Методики развития специальной выносливости.
32. Методики развития специальных силовых качеств тхэквондиста.
33. Развитие психологической устойчивости в тхэквондо.
34. Методики развития скоростных качеств в тхэквондо.
35. Способы устранения проблемы монотонии в тренировках по тхэквондо.
36. Техническая подготовка в группах СС.
37. Техническая подготовка в группах СС.
38. Тактическая подготовка в группах СС.
39. Тактическая подготовка в группах СС.
40. Психическая подготовка в группах СС.
41. Психическая подготовка в группах СС.
42. Средства и методы тренировки в группах СС.
43. Использование средовых факторов в тренировочном процессе в группах СС
44. Использование медико-биологических средств и факторов в тренировке тхэквондистов высокой квалификации.
45. Особенности реализации отдельных тактических решений в бою кикбоксером высокой квалификации.
46. Реализация тактических форм атаки.
47. Реализация тактических форм контратаки
48. Тактические формы ведения боя «вторым номером»
49. Тактические формы ведения боя «первым номером».
50. Тактическая реализация «силового боя»
51. Тактическая реализация «игрового боя».

Промежуточный контроль (экзамен). Вопросы:

1. Цель и задачи процесса прикладной подготовки на основе тхэквондо.
2. Содержание прикладных систем самообороны.
3. Средства и методы специальной физической подготовки прикладной направленности.
4. Средства и методы технико-тактической подготовки прикладной направленности.
5. Средства и методы психической подготовки прикладной направленности.
6. Понятие «самооборона» и его правовые аспекты.
7. Адаптация технических приёмов тхэквондо для прикладного применения.
8. Организация учебно-тренировочного процесса по обучению прикладным система самообороны.
9. Развитие тхэквондо в прикладных системах самообороны.
10. Особенности спортивных и прикладных единоборств.
11. Оздоровительные аспекты занятий кикбоксингом.
12. Организация и особенности проведения занятий по тхэквондо оздоровительной направленности;
13. Средства и методы проведения занятий по тхэквондо со студентами;
14. Средства и методы проведения занятий по тхэквондо с женщинами;
15. Средства и методы проведения занятий по тхэквондо с людьми зрелого возраста;
16. Средства и методы проведения занятий по тхэквондо с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

17. Методика коррекции состояния здоровья средствами тхэквондо.
18. Рекреативные формы тхэквондо
19. Средства тхэквондо, возможные к использованию в двигательной реабилитации.
20. Анализ техники тхэквондо в рекреационно-оздоровительном контексте.
21. Основные направления научных исследований в тхэквондо
22. Анализ материалов научных конференций по тхэквондо последних лет.
23. Планирование исследования в тхэквондо.
24. Формулировка гипотезы, цели, задач исследования в тхэквондо.
25. Методы и организация научного исследования в тхэквондо.
26. Развитие научных исследований в тхэквондо.
27. Обработка и интерпретация результатов научного исследования в тхэквондо.
28. Педагогический эксперимент как метод исследования, его виды.
29. Анализ научно-методической литературы как метод исследования.
30. Использование тактических приемов смежных единоборств.
31. Ососбенности психической подготовки тхэквондистов групп ВСМ.
32. Распределение средств и методов физической подготовки в предсоревновательных мезоциклах у тхэквондистов групп ВСМ
33. Планирование ударных микроциклов на этапе предсоревновательной подготовки у тхэквондистов групп СС и ВСМ
34. Средства педагогического контроля в спортивной тренировке тхэквондиста.
35. Оперативное планирование в группах УТГ.
36. Текущее планирование в группах УТГ.
37. Оперативное планирование в группах СС и ВСМ.
38. Текущее планирование в группах ВСМ.
39. Оперативное планирование в группах ВСМ.
40. Перспективное планирование спортивной тренировки у тхэквондистов высокой квалификации.
41. Средства и методы срочного педагогического контроля в спортивной тренировке у тхэквондистов в группах СС и ВСМ.
42. Средства и методы контроля при проведении предсоревновательных тренировочных сборов.
43. Методы регуляции психических состояний тхэквондиста перед боем.
44. Методы саморегуляции психических состояний тхэквондиста перед боем.
45. Взаимосвязь тактических решений боя с психическим состоянием тхэквондиста.
46. Учет особенностей темперамента тхэквондиста при выработке тактических схем боя.
47. Учет уровня физической подготовки при выработке индивидуальных тактических решений в бою.
48. Планирование годичного макроцикла при подготовке тхэквондиста в группе СС и ВСМ.
49. Планирование годичного макроцикла при подготовке тхэквондиста в группах УТГ.
50. Учет индивидуальных особенностей тхэквондиста при построении плана на отдельный турнир.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);

- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

Технологии спортивной тренировки в избранном виде сопрта (тхэквондо)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическомузанятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительнойлитературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходовв решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальныйвариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (принеобходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глави параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Методические указания по выполнению ситуационной задачи (кейса)

Ситуация (кейс) представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу (кейс) и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи (кейс) можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

Методические указания по подготовке докладов, презентаций и пр.

Требование к написанию реферата

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Балл	Характеристика	Балл

	ы		ы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11
Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	13
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в	14

		виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	15
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики фехтования

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ФЕХТОВАНИЕ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
зав. кафедрой, к.п.н., доцент
Шустиков Г.Б.
ст. преподаватель, к.п.н
Шаламова О.В.

Санкт-Петербург 2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4курсе по очной форме обучения, на 4 и 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачёт 6 и 7 семестр, экзамен 8 – очно; 6, 7, 8 семестр – зачёт, 9 -экзамен - заочно***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Информационно-коммуникативные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-20 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов,

	выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с	выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения

	использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном

	подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**282**						**110**	**86**	**86**
В том числе:										
Занятия лекционного типа		-						-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		282						110	86	86
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		39						6	6	27
Самостоятельная работа студента		111						28	52	31
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**54**						**12**	**12**	**12**	**18**
В том числе:											
Занятия лекционного типа								-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		54						12	12	12	18
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		21						4	4	4	9
Самостоятельная работа студента		357						128	56	56	117
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		80						20	20	20	20
Общая трудоемкость	часы	**432**						144	72	72	144
	зачетные единицы	**12**						4	2	2	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	**Отбор и спортивная ориентация в фехтовании**	Отбор и спортивные способности. Понятие способности, задатки, талант, одарённость. Этапы и разновидности спортивного отбора. Методологическая основа системы спортивного отбора. Показатели (параметры) спортивного отбора. Показатели в различных видах отбора в фехтовании. Принципы спортивного отбора.	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и
2.	**Формирование умений и навыков тренера по проведению индивидуального урока в различных видах фехтования**	Общие принципы типовых положений и движений тренера в индивидуальном уроке при совершенствовании базовых движений и совершенствовании техники и тактики в фехтовании на различных видах оружия	
	Возрастная динамика совершенствования двигательных качеств	Возрастные этапы и направленность тренировки. Начальное обучение и начальная специализация фехтовальщиков. Углубленная тренировка в фехтовании. Спортивное совершенствование в фехтовании. Высшее спортивное мастерство и его критерии в фехтовании.	
	Двигательное совершенствование в фехтовании	Двигательные качества и показатели выполнения приемов на разных этапах спортивного мастерства фехтовальщиков. Общая и специальная быстрота, средства и методы совершенствования. Скоростная выносливость – общая и специальная, средства и методы ее совершенствования. Силовые и скоростно-силовые качества, средства и методы ее	

		совершенствования. Координация общая и специальная, средства и методы ее совершенствования Особенности двигательной подготовленности в фехтовании на различных видах оружия. Тестирование общей и специальной подготовленности	средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или
	Типовые и специальные разновидности тренировочных занятий в фехтовании	Общеразвивающая тренировка. Восстановительная тренировка. Отягощения в методике двигательной подготовки. Корригирующая тренировка. Типовая и индивидуальная разминка в фехтовании	
	Пространственные, временные и ритмические составляющие при освоении приемов фехтования	Выбор упражнений для совершенствования пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования и программирование их применения	
	Идеомоторные представления в двигательной подготовке фехтовальщиков	Совершенствование действий на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнера) в различных видах фехтования	

			обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для

			самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей **Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных

			приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	***Содержание занятий семинарского типа***	***Кол-во часов***
	6 семестр	
1	Семинар №1. Методика начального отбора и спортивной ориентации. Отбор фехтовальщиков в сборные команды.	2
1	Семинар №2. Тестирование как элемент процедуры отбора	2
1	Практическое занятие 1.-5. Проведение процедуры отбора в фехтовании	10
1	Практическое занятие 6.-10. Виды тестирования при проведении отбора и спортивной ориентации.	10
1	Практическое занятие 11.-15. Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный). Роль контроля в спортивном отборе в сборные команды	10
1	Практическое занятие 16.-20. Тестирование при контроле спортивной тренировки фехтовальщиков.	10
2	Семинар №3. Общие методические особенности и последовательность действий тренера при проведении индивидуального урока.	2
2	Семинар №4. Методические особенности и последовательность действий тренера при проведении индивидуального урока в различных видах оружия.	2
2	Практическое занятие 21.-25. Методический разбор и уточнение типовых положений и движений тренера (тренерской техники) в индивидуальном уроке при совершенствовании базовых действий фехтовальщика.	10
2	Практическое занятие 26-30. Методический разбор движений тренера (тренерской техники) в индивидуальном уроке при проникновении в атаке через защитный барьер, при выполнении переводов во внутренний и наружный сектор, при выполнении фехтовальщиком атак с действием на оружие, переносов.	10
2	Практическое занятие 31-35. Методический разбор движений тренера (тренерской техники) в индивидуальном уроке при тренировке атак в ситуации выбора между альтернативными действиями, при отработке защит и контрзащит; при объединении действий в комбинации и т.д.	10
2	Практическое занятие 36-40. Методический разбор и уточнение типовых положений и движений тренера (тренерской технике) в индивидуальном уроке при обучении и совершенствовании техники шпажиста	10
2	Практическое занятие 41-45. Методический разбор и уточнение типовых положений и движений тренера (тренерской технике) в индивидуальном уроке при обучении и совершенствовании техники рапириста	10
2	Практическое занятие 46-51. Методический разбор и уточнение типовых положений и движений тренера (тренерской технике) в индивидуальном уроке при обучении и совершенствовании техники саблиста	12
	7 семестр	
3	Семинар №51. Особенности контроля уровня двигательных качеств и умений фехтовальщиков различного возраста.	2
3	Практическое занятие 1-2. Особенности двигательной подготовленности фехтовальщиков различного возраста и их тестирование	4
3	Практическое занятие 3-4. Тестирование общей и специальной быстроты	4

3	Практическое занятие 5-6. Тестирование скоростно-силовых способностей.	4
3	Практическое занятие 7-8. Тестирование двигательно-координационных способностей.	4
3	Практическое занятие 9-10. Тестирование гибкости и выносливости.	4
3	Практические занятия 11-13. Комплексное тестирование фехтовальщиков различного возраста	6
4	Семинар №2. Контроль двигательных качеств квалифицированных фехтовальщиков.	2
4	Практическое занятие 14-16. Значимость тестирования двигательных качеств фехтовальщиков	6
4	Практическое занятие 17-19. Тестирование двигательных качеств фехтовальщиков в ходе тренировочного процесса.	6
4	Практическое занятие 20-24. Тестирование двигательных качеств и коррекция тренировочного процесса фехтовальщиков	10
5	Семинар №3. Методика проведения общеразвивающих, восстановительных и корригирующих занятий в тренировке по фехтованию	2
5	Практическое занятие 25-29. Общеразвивающая тренировка. Организация занимающихся	10
5	Практическое занятие 30-33. Отягощения в методике двигательной подготовки. Корригирующая тренировка.	8
5	Практическое занятие 34-36. Типовая и индивидуальная разминка в фехтовании	6
5	Практическое занятие 37-40. Восстановительная тренировка. Организация занимающихся	8
8 семестр		
6	Семинар №1. Общие принципы совершенствования пространственных, временных и ритмических характеристик в фехтовании	2
6	Семинар №2. Совершенствование пространственных, временных и ритмических характеристик в фехтовании на различных видах оружия	2
6	Практическое занятие 1-4. Общие принципы и методика применения упражнений по совершенствованию пространственных, временных и ритмических составляющих приемов в фехтовании	8
6	Практическое занятие 5-9. Упражнения по совершенствованию пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на шпагах	10
6	Практическое занятие 10-14. Упражнения по совершенствованию пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на рапирах	10
6	Практическое занятие 15-19. Упражнения по совершенствованию пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на саблях	10
7	Семинар №3. Методика применения идеомоторных упражнений в подготовке фехтовальщика	2
7	Семинар №4. Совершенствование боевых действий на основе идеомоторных представлений фехтовальщиков	2

7	Практическое занятие 20-29. Совершенствование действий на основе идеомоторных представлений фехтовальщиков	20
7	Практическое занятие 30-39. Совершенствование действий на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнера) в различных видах фехтования.	20

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	***Содержание занятий семинарского типа***	***Кол-во часов***
	6 семестр	
1	Семинары №1.-2. Методика начального отбора и спортивной ориентации. Отбор фехтовальщиков в сборные команды	4
1	Семинар №3. Тестирование как элемент процедуры отбора	2
2	Семинары №4.-5. Общие методические особенности и последовательность действий тренера при проведении индивидуального урока	4
2	Семинар №6. Методические особенности и последовательность действий тренера при проведении индивидуального урока в различных видах оружия.	2
	7 семестр	
3	Семинары №1.-3. Особенности контроля уровня двигательных качеств и умений фехтовальщиков различного возраста.	6
4	Семинары №4.-6. Контроль двигательных качеств квалифицированных фехтовальщиков.	6
	8 семестр	
5	Семинар №1. Методика проведения общеразвивающих, восстановительных и корригирующих занятий в тренировке по фехтованию	2
5	Семинары №2.-3. Общеразвивающая тренировка. Организация занимающихся	4
5	Семинар №4. Отягощения в методике двигательной подготовки. Корригирующая тренировка.	2
5	Семинар №5. Типовая и индивидуальная разминка в фехтовании	2
5	Семинар №6. Восстановительная тренировка. Организация занимающихся	2
	9 семестр	
6	Семинар №1. Общие принципы совершенствования пространственных, временных и ритмических характеристик в фехтовании	2
6	Семинар №2. Методика совершенствования пространственных, временных и ритмических характеристик в фехтовании на различных видах оружия	2
6	Семинар №3.-5. Упражнения по совершенствованию пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования в различных видах оружия	6
7	Семинар №6. Методика применения идеомоторных упражнений в подготовке фехтовальщика	2
7	Семинар №7. Совершенствование боевых действий на основе идеомоторных представлений фехтовальщиков	2
7	Семинары №8.-9. Совершенствование действий на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнера) в различных видах фехтования	4

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Шустиков, Г.Б. Теория и методика фехтования [Текст] : учебное пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Фёдоров, А.В. Деев; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. - 161 с. : ил.
2. Шустиков, Г.Б. Теория и методика фехтования [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Фёдоров, А.В. Деев. - СПб. : [б. и.], 2014. – 160 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Инновационные технологии в фехтовании: психологический аспект [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 "Физическая культура", направленность (профиль) образовательной программы - Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта / Г.Б. Шустиков [и др.]. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2018. -103 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Синицын, М.М. Теория и методика избранной специализации "Фехтование" [Электронный ресурс] : учебно –методическое пособие / М.М. Синицын. - СПб. : [б. и.], 2007. – 98 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Теория и практика спортивного фехтования [Текст] : учебное пособие / Г.Б. Шустиков [и др.]. - Москва : Спорт, 2016. - 189 с. : ил.
4. Фактор, Э.А. Экзогенные антиоксиданты в спортивной практике на примере фехтования [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура». Ч. II / Э.А. Фактор, О.В. Шаламова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 99 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Фехтование. Соревновательные технологии и методики специальной тренировки [Текст] : [монография] / Д.А. Тышлер [и др.]. - Москва : Человек, 2013. - 175 с. : ил.
6. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой [Текст] : [учебно-методическое пособие] / Федерация фехтования России ; сост. и общ. ред. Д. А. Тышлер. - Москва : Человек, 2013. - 230 с.
7. Шаламова, О.В. Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений (фехтование) [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / О.В. Шаламова, Э.А. Фактор. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. -103 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
8. Шустиков, Г.Б. Психологическая подготовка в фехтовании [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г.Б. Шустиков. - СПб. : [б. и.], 2012. – 47 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru

- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-9 шт.; стул-24 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-6 шт.; стул-14 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики борьбы (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации),** (1 этаж, нежилое помещение №5) – Специализированная мебель: Учебный стол-16 шт.; скамья-16 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., динамометр индикаторный для измерения силы мышц туловища-2шт., телевизор Samsung CZ-21F32ZR-1шт., видеомагнитофон Samsung SVR-2501-1шт.
- **Помещение для проведения практических занятий-Зал борьбы №1** (1 этаж, нежилое помещение №2) – Оборудование: Покрышка борцовского ковра 11*16м 3-х цветная-1шт.,

манекен 1,4м-1шт., манекен 1,7м-1шт., манекен борцовский 22-24 кг-1шт., манекен борцовский 28-30 кг.-2шт., маты страховочные-6шт.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины
ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ФЕХТОВАНИЕ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ОПК-20	ОПК-20.1. Знает теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.2. Умеет осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с	**Знает** теоретические и практические аспекты осуществления выбора оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; правила и регламенты проведения процесса, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ и электронного обучения; методики и алгоритмы организации процесса в дистанционном формате; особенности планирования и проведения занятий с использованием дистанционного формата; порядок составления отчетной документации по проведению занятий, в том числе с использованием дистанционного формата; правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Умеет** осуществлять выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия для организации процесса; проводить структуризацию учебных элементов, выбор формы их предъявления спортсмену или обучающемуся и подготовку плана занятий в дистанционной форме; проводить занятия в дистанционном формате с использованием различных моделей и средств коммуникаций; применять методики контроля выполнения спортсменом или обучающимся занятий и заданий в дистанционном формате; консультировать спортсмена или обучающегося по вопросам организации и проведения занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить инструктаж со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; организовывать и проводить со спортсменом или обучающимся анализ занятия в дистанционном формате и корректировку процесса с учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи **Владеет** навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и

	учетом результатов; вести отчетную документацию по проведению занятия в дистанционном формате; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ОПК-20.3. Владеет навыком: выбора наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей	технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия; структуризации учебных элементов, выбора формы их предъявления спортсмену или обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды); подготовки плана занятий в дистанционной форме с указанием времени на каждый пункт плана; проведением занятий в дистанционном формате, в том числе с использованием: кейс-технологий, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсмену или обучающемуся; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети для обеспечения занимающихся учебным и методическим материалом; контроля выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате; проведения инструктажа со спортсменом или обучающимся по соблюдению ими безопасного выполнения мероприятий при проведении занятий в дистанционном формате; проведения со спортсменом или обучающимся анализа проведения занятия в дистанционном формате и возможности корректировки процесса с учетом результатов; отчета по проведенным занятиям в дистанционном формате, в том числе в форме аудио- и видеозаписей
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.	**Знает:** Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. **Умеет:** Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном

	Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. **Владеет (имеет опыт):** Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (фехтование)**
Кафедра: **Теории и методики фехтования**
Форма обучения: **Очное**

Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Шестой семестр			
1		Семинар №1. Методика начального отбора и спортивной ориентации. Отбор фехтовальщиков в сборные команды.			
2		Семинар №2. Тестирование как элемент процедуры отбора.			
3		**Текущий контроль 1.** Реферат	5/10	10,0	3,5
23		Семинар №3. Общие методические особенности и последовательность действий тренера при проведении индивидуального урока.			
24		Семинар №4. Методические особенности и последовательность действий тренера при проведении индивидуального урока в различных видах оружия.			
44		**Текущий контроль 2.** Опрос. Методические особенности и последовательность действий тренера при проведении индивидуального урока в фехтовании на шпагах.	4/10	20,0	3,5
49		**Текущий контроль 3.** Опрос. Методические особенности и последовательность действий тренера при проведении индивидуального урока в фехтовании на рапирах	4/10	30,0	3,5
53		**Текущий контроль 4.** Опрос. Опрос. Методические особенности и последовательность действий тренера при проведении индивидуального урока в фехтовании на	4/10	40,0	3,5

		саблях.			
54		**Текущий контроль 5.** Опрос. Основы судейства	4/10	50,0	3,5
55		**1 рубежный контроль** – собеседование (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (фехтование)**
Кафедра: **Теории и методики фехтования**
Форма обучения: **Очное**

Курс 4 семестр 7 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Седьмой семестр			
1		Семинар №1. Особенности контроля уровня двигательных качеств и умений фехтовальщиков различного возраста.			
3		**Текущий контроль 1.** Реферат	5/10	10,0	6,5
14		**Текущий контроль 2.** Опрос. Двигательные качества фехтовальщиков.	4/10	20,0	6,5
15		Семинар №2. Контроль двигательных качеств квалифицированных фехтовальщиков.			
22		**Текущий контроль 3.** Опрос. Принципы и методика тестирования двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков	4/10	30,0	6,5
26		**Текущий контроль 4.** Опрос. Двигательная подготовленность фехтовальщиков.	4/10	40,0	6,5
27		Семинар №3. Методика проведения общеразвивающих, восстановительных и корригирующих занятий в тренировке по фехтованию.			
42		**Текущий контроль 5.** Опрос. Разновидности тренировочных занятий в фехтовании.	4/10	50,0	6,5
43		**1 рубежный контроль** – собеседование (кафедра)	2/10	60,0	6,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	6,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	6,5
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	**52**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (фехтование)**
Кафедра: **Теории и методики фехтования**
Форма обучения: **Очное**

Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Восьмой семестр			
1		Семинар №1. Общие принципы совершенствования пространственных, временных и ритмических характеристик в фехтовании			
2		Семинар №2. Совершенствование пространственных, временных и ритмических характеристик в фехтовании на различных видах оружия			
12		**Текущий контроль 1.** Опрос. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на шпагах.	5/10	10,0	3
17		**Текущий контроль 2.** Опрос. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на рапирах.	5/10	20,0	3
22		**Текущий контроль 3.** Опрос. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на саблях.	5/10	30,0	3
22		Семинар №3. Методика применения идеомоторных упражнений в подготовке фехтовальщика			
23		Семинар №4. Совершенствование боевых действий на основе идеомоторных представлений фехтовальщиков			
34		**Текущий контроль 4.** Опрос. Идеомоторная тренировка в фехтовании.	3/10	40,0	3
42		**Текущий контроль 5.** Опрос. Совершенствование действий на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнёра) в фехтовании на различных видах оружия.	3/10	50,0	3
43		**1 рубежный контроль** – собеседование (кафедра)	2/10	60,0	3
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	10
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**31**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (фехтование)**
Кафедра: **Теории и методики фехтования**
Форма обучения: **Заочное**

Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
1-2		Семинар №1-2. Методика начального отбора и спортивной ориентации. Отбор фехтовальщиков в сборные команды			
3		Семинар №3. Тестирование как элемент процедуры отбора			
3		**Текущий контроль 1.** Опрос. Отбор в фехтовании.	2/10	10,0	17
4-5		Семинар №4-5. Общие методические особенности и последовательность действий тренера при проведении индивидуального урока			
5		**Текущий контроль 2.** Опрос. Индивидуальный урок в фехтовании.	3/10	20,0	17
6		Семинар №6. Методические особенности и последовательность действий тренера при проведении индивидуального урока в различных видах оружия			
6		**Текущий контроль 3.** Опрос. Методика проведения индивидуальных уроков в фехтовании на рапирах, шпагах и саблях.	3/10	30,0	17
6		**Текущий контроль 4.** Контрольная работа	15/30	60,0	20
1 рубежный контроль – тестирование (кафедра)			5/10	70,0	17
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	40
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**128**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (фехтование)**
Кафедра: **Теории и методики фехтования**
Форма обучения: **Заочное**

Курс 4 семестр 7 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
1-3		Семинары № 1-3. Особенности контроля уровня двигательных качеств и умений фехтовальщиков различного возраста.			
2		**Текущий контроль 1.** Реферат	2/6	6,0	5
3		**Текущий контроль 2.** Опрос. Принципы тестирования двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков	1/6	12,0	5
4-6		Семинар № 4-6. Контроль двигательных качеств квалифицированных фехтовальщиков.			
4		**Текущий контроль 3.** Опрос. Двигательная подготовленность фехтовальщиков.	1/6	18,0	5
5		1. **Текущий контроль 4.** Опрос. Тестирование различных двигательных качеств фехтовальщиков.	2/6	24,0	5
6		**Текущий контроль 5.** Опрос. Игровой метод в методике спортивной тренировки в фехтовании.	2/6	30,0	5
6		**Текущий контроль 6.** Контрольная работа	15/30	60,0	20
1 рубежный контроль – тестирование (кафедра)			5/10	70,0	5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	**56**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (фехтование)**
Кафедра: **Теории и методики фехтования**
Форма обучения: **Заочное**

Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					
1		Семинар № 1. Методика проведения общеразвивающих, восстановительных и корригирующих занятий в тренировке по фехтованию			
2		**Текущий контроль 1.** Опрос. Разновидности тренировочных занятий в фехтовании.	1/6	6,0	5
2-3		Семинары 2-3. Общеразвивающая тренировка. Организация занимающихся			
3		**Текущий контроль 2.** Опрос. Общеразвивающая тренировка в фехтовании.	1/6	12,0	5
4		Семинары № 4. Отягощения в методике двигательной подготовки. Корригирующая тренировка			
4		**Текущий контроль 3.** Опрос. Двигательная подготовка фехтовальщиков.	2/6	18,0	5
5		Семинары № 5. Типовая и индивидуальная разминка в фехтовании			
5		**Текущий контроль 4.** Опрос. Разминка в фехтовании.	2/6	24,0	5
6		Семинар № 6. Восстановительная тренировка. Организация занимающихся			
6		**Текущий контроль 5.** Опрос. Восстановительные занятия в подготовке фехтовальщиков.	2/6	30,0	5
6		**Текущий контроль 6.** Контрольная работа	15/30	60,0	20
1 рубежный контроль – тестирование (кафедра)			5/10	70,0	5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**56**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Дисциплина: **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (фехтование)**
Кафедра: **Теории и методики фехтования**
Форма обучения: **Заочное**

Курс 5 семестр 9 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Девятый семестр			
1		Семинар № 1. Общие принципы совершенствования пространственных, временных и ритмических характеристик в фехтовании.			
2		Семинар № 2. Методика совершенствования пространственных, временных и ритмических характеристик в фехтовании на различных видах оружия			
2		**Текущий контроль 1.** Опрос. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на шпагах.	1/6	6,0	13
3-5		Семинар № 3-5. Упражнения по совершенствованию пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования в различных видах оружия			
4		**Текущий контроль 2.** Опрос. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на рапирах.	1/6	12,0	13
5		**Текущий контроль 3.** Опрос. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на саблях.	1/6	18,0	13
6		Семинар № 6. Методика применения идеомоторных упражнений в подготовке фехтовальщика			
6		**Текущий контроль 4.** Опрос. Идеомоторная тренировка в фехтовании.	2/6	24,0	13
7		Семинар №7. Совершенствование боевых действий на основе идеомоторных представлений фехтовальщиков			
8		Семинары №8.-9. Совершенствование действий на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнера) в различных видах фехтования			
8		**Текущий контроль 5.** Опрос**.** Совершенствование действий на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнёра) в фехтовании на различных видах оружия	3/6	30,0	13
9		**Текущий контроль 6.** Контрольная работа	15/30	60,0	20
1 рубежный контроль – тестирование (кафедра)			5/10	70,0	13
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	19
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			**50/100**	**100**	**117**

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

3 курс (6 семестр)

Текущий контроль 1. Реферат
Темы реферата:
1. Система отбора и спортивной ориентации в отечественной системе физической культуры и спорта
2. Эволюция представлений об отборе и спортивной ориентации.
3. Отбор для занятий фехтованием.
4. Отбор в сборные команды различного уровня по фехтованию.
5. Тестирование при отборе для занятий фехтованием.

Оценивается по шкале от 5 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
5 баллов - тема раскрыта не полностью, логические построения некорректные, грамотность и порядок изложения материала на низком уровне.
6 баллов – тема раскрыта не полностью, логические построения некорректные, грамотность и порядок изложения материала на низком уровне литературные нормы и правила соблюдаются, владение терминологией фехтования слабое. Правила оформления грубо нарушены.
7 баллов – тема в целом раскрыта, но логические построения слабые, есть существенные ошибки в грамотности и порядке изложения материала, при среднем уровне владения терминологией фехтования недостаточное. Правила оформления в целом соблюдены.
8 баллов – тема раскрыта и логически обоснована, при незначительных ошибках в грамотности и порядке изложения материала, при среднем уровне владения терминологией фехтования. Правила оформления соблюдены
9 баллов – тема раскрыта и логически обоснована полностью, ошибки в грамотности или порядке изложения материала отсутствуют, при среднем уровне владения терминологией фехтования. Правила оформления полностью соблюдены.
10 баллов – тема раскрыта и творчески развита на основе обобщения имеющегося материала, логическое обоснование материала на высоком уровне, хорошая грамотность при высоком уровне владения терминологией фехтования. Правила оформления полностью соблюдены.

Текущий контроль 2. Опрос**.**
Вопросы:
1. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на шпагах.
2. Особенности движений тренера в фехтовании на шпагах.
3. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий шпажиста

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)

Критерии оценивания:
4 балла – частично знает методику действий тренера в фехтовании на шпагах, фрагментарно знает особенности движений тренера в фехтовании на шпагах.
5 баллов – знает в ограниченном объеме особенности методики действий тренера в фехтовании на шпагах, слабо владеет основами коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования.

6 баллов - знает особенности методики действий тренера в фехтовании на шпагах, слабо владеет основами коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования.
7 баллов – знает особенности методики действий тренера в фехтовании на шпагах, владеет основами коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования.
8 баллов – хорошо знает особенности методики действий тренера в фехтовании на шпагах, хорошо владеет методикой коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования, умеет объяснить необходимость изменений в действиях тренера.
9 баллов – хорошо знает особенности действий тренера в фехтовании на шпагах, отлично владеет методикой коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования, умеет объяснить и обосновать изменения в действиях тренера, владеет представлениями о долговременном планировании подготовки с учетом изменений в действиях тренера в данном виде фехтования.
10 баллов – отлично знает особенности действий тренера в фехтовании на шпагах, обладает творческим подходом к методике коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования, умеет исчерпывающе объяснить и обосновать изменения в действиях тренера, владеет представлениями о долговременном планировании подготовки с учетом изменений в действиях тренера в данном виде фехтования, во взаимосвязи с технической подготовленности спортсменов.

Текущий контроль 3. Опрос
Вопросы:
1. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на рапирах
2. Особенности движений тренера в фехтовании на рапирах.
3. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий рапириста

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)

Критерии оценивания:
4 балла – знает в ограниченном объеме особенности методики действий тренера в фехтовании на рапирах, не владеет основами коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования
5 баллов – знает в ограниченном объеме особенности методики действий тренера в фехтовании на рапирах, слабо владеет основами коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования
6 баллов - знает особенности методики действий тренера в фехтовании на рапирах, слабо владеет основами коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования
7 баллов – знает особенности методики действий тренера в фехтовании на рапирах, владеет основами коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования.
8 баллов – хорошо знает особенности методики действий тренера в фехтовании на рапирах, хорошо владеет методикой коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования, умеет объяснить необходимость изменений в действиях тренера.
9 баллов – хорошо знает особенности действий тренера в фехтовании на рапирах, отлично владеет методикой коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования, умеет объяснить и обосновать изменения в действиях тренера, владеет представлениями о долговременном планировании подготовки с учетом изменений в действиях тренера в данном виде фехтования.
10 баллов – отлично знает особенности действий тренера в фехтовании на рапирах, обладает творческим подходом к методике коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования, умеет исчерпывающе объяснить и обосновать изменения в действиях тренера, владеет представлениями о долговременном планировании подготовки с учетом изменений в действиях тренера в данном виде фехтования, во взаимосвязи с технической подготовленности спортсменов.

Текущий контроль 4. Опрос.
Вопросы:
1. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на саблях.
2. Особенности движений тренера в фехтовании на саблях.
3. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий саблиста.

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)

Критерии оценивания:
4 балла – частично знает методику действий тренера в фехтовании на саблях, фрагментарно знает особенности движений тренера в фехтовании на саблях.
5 баллов – знает в ограниченном объеме особенности методики действий тренера в фехтовании на саблях, слабо владеет основами коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования.
6 баллов - знает особенности методики действий тренера в фехтовании на саблях, слабо владеет основами коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования.
7 баллов – знает особенности методики действий тренера в фехтовании на саблях, владеет основами коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования.
8 баллов – хорошо знает особенности методики действий тренера в фехтовании на саблях, хорошо владеет методикой коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования, умеет объяснить необходимость изменений в действиях тренера.
9 баллов – хорошо знает особенности действий тренера в фехтовании на саблях, отлично владеет методикой коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования, умеет объяснить и обосновать изменения в действиях тренера, владеет представлениями о долговременном планировании подготовки с учетом изменений в действиях тренера в данном виде фехтования.
10 баллов – отлично знает особенности действий тренера в фехтовании на саблях, обладает творческим подходом к методике коррекции боевой деятельности в данном виде фехтования, умеет исчерпывающе объяснить и обосновать изменения в действиях тренера, владеет представлениями о долговременном планировании подготовки с учетом изменений в действиях тренера в данном виде фехтования, во взаимосвязи с технической подготовленности спортсменов.

Текущий контроль 5. Опрос.
Вопросы:
1. Методика судейства фехтовальных боев в различных видах оружия в связи с изменением правил соревнований.
2. Технические средства судейства фехтовальных боев.
3. Основные технико-тактические элементы, сложные для судейства в фехтовании на различных видах оружия.

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
4 балла – плохо знает методику судейства, путается в специфике судейства в фехтовании на различных видах оружия, фрагментарно знает некоторые технико-тактические элементы, сложные для судейства в одном из видов оружия.
5 баллов – знает на среднем уровне методику судейства, частично называет основные черты специфики судейства в фехтовании на различных видах оружия, некоторые технико-тактические элементы, сложные в более чем одном виде фехтования.
6 баллов – знает на среднем уровне методику судейства, называет основные черты специфики судейства в фехтовании на различных видах оружия, некоторые технико-тактические элементы, сложные для судейства в более чем одном виде фехтования.

7 баллов – на уровне выше среднего знает методику судейства, уверенно называет основные черты специфики судейства в фехтовании на различных видах оружия, технико-тактические элементы, сложные для судейства в различных видах фехтования, способен к участию в судействе.
8 баллов – на высоком уровне знает методику судейства, а также основные черты специфики судейства в фехтовании на различных видах оружия, технико-тактические элементы, сложные для судейства в различных видах фехтования, способен к участию в судействе.
9 баллов – на высоком уровне знает общую методику судейства, а также основные черты специфики судейства в фехтовании на различных видах оружия, технико-тактические элементы, сложные для судейства в различных видах фехтования, способен к квалифицированному судейству.
10 баллов – на высоком уровне владеет методикой судейства, а также спецификой судейства в фехтовании на различных видах оружия, досконально знает технико-тактические элементы, сложные для судейства в различных видах фехтования, способен квалифицированно судить бои различного уровня, стремится к повышению своей квалификации в судействе.

Рубежный контроль №1 – собеседование (кафедра)

Собеседование (по 3 и более вопросам)
Вопросы:
1. Отбор для занятий фехтованием
2. Тестирование ведущих двигательных способностей, морфофункциональных, личностных и психомоторных качеств как элемент процедуры отбора.
3. Методическое обеспечение индивидуального урока.
4. Индивидуализация средств и методов тренировки фехтовальщиков
5. Основные средства тренировки, применяемые тренером в индивидуальном уроке
6. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на рапирах
7. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий рапириста
8. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на шпагах.
9. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий шпажиста
10. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на саблях.
11. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий саблиста
12. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на шпагах
13. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на саблях
14. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на рапирах
15. Методика судейства фехтовальных боев в различных видах оружия в связи с изменением правил соревнований

Оценивается по шкале от 2 до 10 баллов (0 баллов – отказ от выполнения задания)

Критерии оценивания:
2 балла – знает некоторые элементы теории по одному разделу.
3 балла – знает некоторые элементы теории по изучаемым разделам.
4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.
5 баллов – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.
6 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов теории.

7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию одного из изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению индивидуальных занятий по разным видам фехтования.
8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на среднем уровне – теорию остальных разделов, способен к самостоятельному проведению индивидуальных занятий по разным видам фехтования, способен к судейству боев по фехтованию.
9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению индивидуальных занятий по разным видам фехтования, способен к квалифицированному судейству боев различного уровня.
10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, методикой судейства, а также спецификой судейства в фехтовании на различных видах оружия, способен к самостоятельному проведению индивидуальных занятий по разным видам фехтования, способен квалифицированно судить бои различного уровня, стремится к повышению своей квалификации.

4 курс (7 семестр)

Текущий контроль 1. Реферат
Темы:
1. Двигательные качества фехтовальщиков.
2. Методика совершенствования двигательных качеств фехтовальщиков.
3. Особенности совершенствования двигательных качеств у фехтовальщиков различного возраста.
4. Основные двигательные качества и умения фехтовальщиков, их взаимосвязь.
5. Тестирование двигательных качеств фехтовальщиков.

Оценивается по шкале от 5 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
5 баллов - тема раскрыта не полностью, логические построения некорректные, грамотность и порядок изложения материала на низком уровне,
6 баллов – тема раскрыта не полностью, логические построения некорректные, грамотность и порядок изложения материала на низком уровне литературные нормы и правила соблюдаются, владение терминологией фехтования слабое. Правила оформления грубо нарушены.
7 баллов – тема в целом раскрыта, но логические построения слабые, есть существенные ошибки в грамотности и порядке изложения материала, при среднем уровне владения терминологией фехтования недостаточное. Правила оформления в целом соблюдены.
8 баллов – тема раскрыта и логически обоснована, при незначительных ошибках в грамотности и порядке изложения материала, при среднем уровне владения терминологией фехтования. Правила оформления соблюдены
9 баллов – тема раскрыта и логически обоснована полностью, ошибки в грамотности или порядке изложения материала отсутствуют, при высоком уровне владения терминологией фехтования. Правила оформления полностью соблюдены.
10 баллов – тема раскрыта и творчески развита на основе обобщения имеющегося материала, логическое обоснование материала на высоком уровне, отличная грамотность при высоком уровне владения терминологией фехтования. Правила оформления полностью соблюдены.

Текущий контроль 2. Опрос.
Вопросы:
1. Тестирование различных двигательных качеств фехтовальщиков.
2. Особенности и методика тестирования общей и специальной быстроты фехтовальщиков.
3. Особенности и методика тестирования общих и специальных силовых способностей фехтовальщиков.

4. Особенности и методика тестирования общей и специальной выносливости фехтовальщиков.
5. Особенности и методика тестирования общей и специальной гибкости фехтовальщиков.
6. Особенности и методика тестирования общей и специальной координации фехтовальщиков.

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.
5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов теории.
6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.
7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей фехтовальщиков.
8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к проведению тестирования двигательных способностей фехтовальщиков.
9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей фехтовальщиков, и применению игровых методик в тренировке.
10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, методикой тестирования двигательных способностей, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей фехтовальщиков и применению игровых методик в тренировке, стремится к повышению своей квалификации.

Текущий контроль 3. Опрос**.**
Вопросы:
1. Тестирование уровня двигательных качеств выполнения приемов нападения и защиты
2. Специфика выполнения приемов нападения и защиты в различных видах оружия
3. Методика тестирования в фехтовании.

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
6 баллов – знает на среднем уровне принципы и методику тестирования двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков, знает основные черты специфики их тестирования у фехтовальщиков различного возраста.
7 баллов – на уровне выше среднего знает общие принципы и методику тестирования двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков, а также специфику их тестирования у фехтовальщиков различного возраста, способен к применению этих знаний на практике.
8 баллов – на высоком уровне знает общие принципы и методику тестирования двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков, а также специфику их тестирования у фехтовальщиков различного возраста, способен к применению этих знаний на практике.
9 баллов – на высоком уровне знает общие принципы и методику тестирования двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков, а также специфику их тестирования у фехтовальщиков различного возраста, способен к квалифицированному и творческому применению этих знаний на практике.
10 баллов – на высоком уровне знает общие принципы и методику тестирования двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков, а также специфику их тестирования у фехтовальщиков различного возраста, способен к квалифицированному и творческому применению этих знаний на практике, стремится к повышению своей квалификации в этом аспекте подготовленности.

Текущий контроль 4. Опрос.
Вопросы:
1. Двигательная подготовленность спортсменов в различных видах фехтования
2. Специфика двигательной подготовленности спортсменов и ее взаимосвязь с результативностью действий в поединках.
3. Методика коррекции уровня двигательной подготовленности спортсменов на основе ее тестирования.

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
4 балла - знает фрагментарно показатели двигательной подготовленности фехтовальщиков, особенности методики их тестирования.
5 баллов – удовлетворительно знает основные показатели двигательной подготовленности фехтовальщиков, особенности методики их тестирования, имеет представление о связи элементов двигательной подготовленности с результативностью действий в поединках.
6 баллов – знает основные показатели двигательной подготовленности фехтовальщиков, особенности методики их тестирования, имеет развернутое представление о связи элементов двигательной подготовленности с результативностью действий в поединках.
7 баллов - хорошо знает основные показатели двигательной подготовленности фехтовальщиков особенности методики их тестирования, имеет представление о связи элементов двигательной подготовленности с результативностью действий в поединках, владеет основами умения применять в тренировке различные приемы тестирования.
8 баллов – отлично знает основные показатели двигательной подготовленности фехтовальщиков, особенности методики их тестирования, имеет развернутое представление о связи элементов двигательной подготовленности с результативностью действий в поединках, владеет умением применять в тренировке различные приемы тестирования.
9 баллов - отлично знает основные показатели двигательной подготовленности фехтовальщиков, особенности методики их тестирования, имеет развернутое представление о связи элементов двигательной подготовленности с результативностью действий в поединках, владеет умением творчески применять в тренировке различные приемы тестирования, в том числе и с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, и оснащения мест тренировки.
10 баллов – отлично знает основные показатели двигательной подготовленности фехтовальщиков, особенности методики их тестирования, имеет полное представление о связи элементов двигательной подготовленности с результативностью действий в поединках, владеет умением творчески применять в тренировке различные приемы тестирования, в том числе и с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, и оснащения мест тренировки, а также владеет умением применять и комбинировать в тренировке различные методические приемы, разрабатывать новые.

Текущий контроль 5. Опрос
Вопросы:
1. Разновидности тренировочных занятий в фехтовании.
2. Общеразвивающие занятия в фехтовании.
3. Корригирующие занятия в подготовке фехтовальщиков.
4. Восстановительные занятия в подготовке фехтовальщиков.

Оценивается по шкале от 4 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
4 балла – фрагментарно знает основные методы организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании.

5 баллов – знает особенности средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании, владеет методами обучения и тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании.
6 баллов – хорошо знает особенности средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании, владеет методами обучения и тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании, способен применять различные их варианты в своей деятельности.
7 баллов - обладает глубокими знаниями об особенностях средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании, способен творчески варьировать методами обучения и тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании
8 баллов – отлично знает особенности средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании, способен творчески варьировать методы обучения и тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании и умеет проанализировать и объяснить особенности их использования.
9 баллов - отлично знает особенности средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании, способен творчески варьировать методы обучения и тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании и умеет проанализировать и объяснить особенности их использования, в том числе в связи с индивидуальными особенностями спортсменов и их квалификацией.
10 баллов – обладает исчерпывающим уровнем знаний об особенностях средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании, способен творчески варьировать методы обучения и тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании, умеет проанализировать и объяснить особенности их использования, в том числе в связи с индивидуальными особенностями спортсменов и их квалификацией, на высоком уровне владеет педагогической терминологией.

Рубежный контроль №1 – собеседование (кафедра)

Собеседование (по 3 и более вопросам)
Вопросы:
1. Особенности двигательных качеств фехтовальщиков
2. Специфика совершенствования двигательных качеств у фехтовальщиков различного возраста.
3. Основные двигательные качества и умения фехтовальщиков, их взаимосвязь.
4. Тестирование двигательных качеств фехтовальщиков.
5. Показатели уровня развития двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков.
6. Двигательная подготовленность спортсменов в различных видах фехтования
7. Специфика двигательной подготовленности спортсменов и ее взаимосвязь с результативностью действий в поединках.
8. Методика коррекции уровня двигательной подготовленности спортсменов на основе ее тестирования.
9. Особенности и методика тестирования общей и специальной быстроты фехтовальщиков.
10. Особенности и методика тестирования общих и специальных силовых способностей фехтовальщиков.
11. Особенности и методика тестирования общей и специальной выносливости фехтовальщиков.
12. Особенности и методика тестирования общей и специальной гибкости фехтовальщиков.
13. Особенности и методика тестирования общей и специальной координации фехтовальщиков.
14. Игровой метод в теории и методике спортивной тренировки
15. Игровые методики в тренировочном процессе по фехтованию.

Оценивается по шкале от 2 до 10 баллов (0 баллов – отказ от выполнения задания)

Критерии оценивания:
2 балла – знает некоторые элементы теории по изучаемым разделам.

3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.
4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.
5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов теории.
6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.
7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей фехтовальщиков.
8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к проведению тестирования двигательных способностей фехтовальщиков.
9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей фехтовальщиков, и применению игровых методик в тренировке.
10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, методикой тестирования двигательных способностей, способен к самостоятельному проведению тестирования двигательных способностей фехтовальщиков и применению игровых методик в тренировке, стремится к повышению своей квалификации.

4 курс (8 семестр)

Текущий контроль 1. Опрос
Вопросы:
1. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на шпагах.
2. Значение упражнений по совершенствованию пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на шпагах
3. Средства и методы тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на шпагах

Оценивается по шкале от 5 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
5 баллов – знает отдельные временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на шпагах.
6 баллов – знает основу временных и ритмических характеристик двигательной деятельности в фехтовании на шпагах, позволяющие руководить двигательной деятельностью шпажистов.
7 баллов – знает как основу временных и ритмических характеристик двигательной деятельности в фехтовании на шпагах, так и основные средства и методы ее корректировки.
8 баллов – знает на уровне выше среднего комплекс временных и ритмических характеристик двигательной деятельности в фехтовании на шпагах, особенности методики их корректировки, способен использовать весь спектр этих знаний и умений в своей деятельности.
9 баллов – знает на очень высоком уровне комплекс временных и ритмических характеристик двигательной деятельности в фехтовании на шпагах, особенности методики их корректировки, способен творчески использовать все это в своей деятельности.
10 баллов – знает на очень высоком уровне комплекс временных и ритмических характеристик двигательной деятельности в фехтовании на шпагах, особенности методики их корректировки, способен творчески использовать все это в своей деятельности, а также прогнозировать эффективность тренировки указанных параметров и разрабатывать новые методики.

Текущий контроль 2. Опрос
Вопросы:
1. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на рапирах.

2. Значение упражнений по совершенствованию пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на рапирах.
3. Средства и методы тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на рапирах.

Оценивается по шкале от 5 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
5 баллов – знает отдельные временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на рапирах.
6 баллов – знает основу временных и ритмических характеристик двигательной деятельности в фехтовании на рапирах, позволяющие руководить двигательной деятельностью рапиристов.
7 баллов – знает как основу временных и ритмических характеристик двигательной деятельности в фехтовании на рапирах, так и основные средства и методы ее корректировки.
8 баллов – знает на уровне выше среднего комплекс временных и ритмических характеристик двигательной деятельности в фехтовании на рапирах, особенности методики их корректировки, способен использовать весь спектр этих знаний и умений в своей деятельности.
9 баллов – знает на очень высоком уровне комплекс временных и ритмических характеристик двигательной деятельности в фехтовании на рапирах, особенности методики их корректировки, способен творчески использовать все это в своей деятельности.
10 баллов – знает на очень высоком уровне комплекс временных и ритмических характеристик двигательной деятельности в фехтовании на рапирах, особенности методики их корректировки, способен творчески использовать все это в своей деятельности, а также прогнозировать эффективность тренировки указанных параметров и разрабатывать новые методики.

Текущий контроль 3. Опрос.
Вопросы:
1. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на саблях.
2. Значение упражнений по совершенствованию пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на саблях.
3. Средства и методы тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на саблях.

Оценивается по шкале от 5 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
5 баллов - знает отдельные временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на саблях.
6 баллов – знает основу временных и ритмических характеристик двигательной деятельности в фехтовании на саблях, позволяющие руководить двигательной деятельностью саблистов.
7 баллов – знает как основу временных и ритмических характеристик двигательной деятельности в фехтовании на саблях, так и основные средства и методы ее корректировки.
8 баллов – знает на уровне выше среднего комплекс временных и ритмических характеристик двигательной деятельности в фехтовании на саблях, особенности методики их корректировки, способен использовать весь спектр этих знаний и умений в своей деятельности.
9 баллов – знает на очень высоком уровне комплекс временных и ритмических характеристик двигательной деятельности в фехтовании на саблях, особенности методики их корректировки, способен творчески использовать все это в своей деятельности.
10 баллов – знает на очень высоком уровне комплекс временных и ритмических характеристик двигательной деятельности в фехтовании на саблях, особенности методики их корректировки, способен творчески использовать все это в своей деятельности, а также

прогнозировать эффективность тренировки указанных параметров и разрабатывать новые методики.

Текущий контроль 4. Опрос
Вопросы:
1. Методика идеомоторной тренировки фехтовальщиков.
2. Средства и методы идеомоторной тренировки фехтовальщиков.
3. Специфика методики идеомоторной тренировки фехтовальщиков в разных видах фехтования.
4. Формирование идеомоторных представлений при совершенствовании боевой деятельности фехтовальщиков.

Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)

Критерии оценивания:
3 балла – плохо знает методику проведения идеомоторной тренировки в том числе в фехтовании.
4 балла - знает в ограниченном объеме особенности методики проведения идеомоторной тренировки в фехтовании.
5 баллов – знает особенности методики проведения идеомоторной тренировки в фехтовании, слабо владеет основами коррекции боевой деятельности в фехтовании с помощью средств и методов идеомоторной тренировки.
6 баллов - знает особенности методики проведения идеомоторной тренировки в фехтовании, владеет основами коррекции боевой деятельности в фехтовании с помощью средств и методов идеомоторной тренировки.
7 баллов – хорошо знает особенности методики проведения идеомоторной тренировки в фехтовании, хорошо владеет методикой коррекции боевой деятельности в фехтовании с помощью средств и методов идеомоторной тренировки, умеет объяснить необходимость применения применяемых средств и методов.
8 баллов – хорошо знает особенности методики проведения идеомоторной тренировки в фехтовании, отлично владеет методикой коррекции боевой деятельности в фехтовании с помощью средств и методов идеомоторной тренировки, умеет объяснить и обосновать необходимость применения применяемых средств и методов, владеет представлениями о долговременном планировании подготовки с учетом применения методики идеомоторной тренировки.
9 баллов – на высоком уровне знает особенности методики проведения идеомоторной тренировки в фехтовании, отлично владеет методикой коррекции боевой деятельности в фехтовании с помощью средств и методов идеомоторной тренировки, умеет объяснить и обосновать необходимость применения применяемых средств и методов, владеет представлениями о долговременном планировании подготовки с учетом применения методики идеомоторной тренировки спортсмена во взаимосвязи с его двигательной подготовленностью и психологическим состоянием.
10 баллов – отлично знает особенности методики проведения идеомоторной тренировки в фехтовании, отлично владеет методикой коррекции боевой деятельности в фехтовании с помощью средств и методов идеомоторной тренировки, умеет объяснить и обосновать необходимость применения применяемых средств и методов, владеет представлениями о долговременном планировании подготовки с учетом применения методики идеомоторной тренировки спортсмена во взаимосвязи с его двигательной подготовленностью и психологическим состоянием.

Текущий контроль 5. Опрос
Вопросы:
1. Совершенствование действий на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнёра) в фехтовании на шпагах.
2. Совершенствование действий на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнёра) в фехтовании на рапирах.

3. Совершенствование действий на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнёра) в фехтовании на саблях.

Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)

Критерии оценивания:
3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.
4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.
5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов теории.
6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.
7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к планированию тренировочного процесса фехтовальщиков на одном виде оружия.
8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса фехтовальщиков на двух видах оружия.
9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса фехтовальщиков на всех видах оружия, и применению методики идеомоторной тренировки.
10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса фехтовальщиков на всех видах оружия, и применению методики идеомоторной тренировки, стремится к повышению своей квалификации.

Рубежный контроль №1 – собеседование (кафедра)

Собеседование (по 3 и более вопросам)
Вопросы:
1. Методика проведения основных видов тренировочных занятий в фехтовании: общеразвивающих, корригирующих, восстановительных.
2. Общеразвивающие занятия в фехтовании
3. Корригирующие занятия в подготовке фехтовальщиков
4. Восстановительные занятия в подготовке фехтовальщиков.
5. Планирование восстановительных занятий в различных циклах тренировки фехтовальщиков.
6. Виды разминки в фехтовании.
7. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на шпагах.
8. Средства и методы тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на шпагах
9. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на рапирах.
10. Средства и методы тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на рапирах
11. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на саблях.
12. Средства и методы тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на саблях.
13. Идеомоторная тренировка в теории и методике спортивной подготовки
14. Средства и методы идеомоторной тренировки.
15. Идеомоторная тренировка в подготовке фехтовальщиков.

Оценивается по шкале от 2 до 10 баллов (0 баллов – отказ от выполнения задания)

Критерии оценивания:
2 балла – знает некоторые элементы теории по изучаемым разделам

3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.
4 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, на среднем уровне знает теорию двух изучаемых разделов.
5 баллов – знает на среднем уровне теорию всех изучаемых разделов теории.
6 баллов – на среднем уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего знает теорию двух изучаемых разделов.
7 баллов – на уровне выше среднего знает теорию всех изучаемых разделов, способен к планированию тренировочного процесса фехтовальщиков.
8 баллов – на высоком уровне знает теорию одного из изучаемых разделов, на уровне выше среднего – теорию остальных разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса фехтовальщиков.
9 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса фехтовальщиков, и применению методики идеомоторной тренировки.
10 баллов – на высоком уровне владеет теорией всех изучаемых разделов, способен к самостоятельному планированию тренировочного процесса фехтовальщиков, и применению методики идеомоторной тренировки, стремится к повышению своей квалификации.

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

3 курс (6 семестр)

Текущий контроль 1. Опрос
Вопросы:
1. Организационно-методические положения и методические правила для проведения контрольных испытаний.
2. Основные факторы учёта и контроля при спортивном отборе.
3. Процедура проведения тестирования.

Оценивается по шкале от 2 до 10 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)

Критерии оценивания:
2 балла – знает некоторые элементы теории по изучаемым разделам
3 балла – фрагментарно знает теорию одного из изучаемых разделов теории, слабо знает теорию двух изучаемых разделов.
4 балла - недостаточно хорошо владеет знаниями о методических правилах проведения контрольных испытаний, не называет организационно-методические положения, фрагментарно знает некоторые основные факторы учёта и контроля при спортивном отборе, и процедуру проведения тестирования.
5 баллов - фрагментарно владеет знаниями о методических правилах проведения контрольных испытаний, не называет организационно-методические положения, фрагментарно знает некоторые основные факторы учёта и контроля при спортивном отборе, и процедуру проведения тестирования.
6 баллов - слабо владеет знаниями о методических правилах проведения контрольных испытаний, фрагментарно называет организационно-методические положения, фрагментарно знает некоторые основные факторы учёта и контроля при спортивном отборе, и процедуру проведения тестирования.
7 баллов – знает в ограниченном объеме методические правила проведения контрольных испытаний, может частично назвать организационно-методические положения, слабо владеет основными факторами учёта и контроля при спортивном отборе, и слабо знает процедуру проведения тестирования.
8 баллов - владеет знаниями о методических правилах проведения контрольных испытаний, фрагментарно называет организационно-методические положения, фрагментарно знает некоторые основные факторы учёта и контроля при спортивном отборе, и процедуру проведения тестирования.
9 баллов – хорошо знает методические правила проведения контрольных испытаний, хорошо владеет организационно-методическими положениями, хорошо владеет знаниями об основных факторах учёта и контроля при спортивном отборе, и процедуре проведения тестирования.
10 баллов – отлично знает методические правила проведения контрольных испытаний, организационно-методические положения, отлично владеет знаниями об основных факторах учёта и контроля при спортивном отборе, и процедуре проведения тестирования.

Текущий контроль 2. Опрос**.**
Вопросы:
1. Роль индивидуального урока в подготовке фехтовальщиков.
2. Методические особенности проведения индивидуального урока.
3. Последовательность действий тренера при проведении (планировании) индивидуального урока.

Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)

Критерии оценивания:

3 балла - не понимает методические особенности проведения индивидуального урока и его роль в подготовке фехтовальщиков, не может назвать последовательность действий тренера при проведении (планировании) индивидуального урока.
4 балла – слабо понимает методические особенности проведения индивидуального урока и его роль в подготовке фехтовальщиков, не может назвать последовательность действий тренера при проведении (планировании) индивидуального урока.
5 баллов - недостаточно хорошо понимает методические особенности проведения индивидуального урока и его роль в подготовке фехтовальщиков, не может назвать последовательность действий тренера при проведении (планировании) индивидуального урока.
6 баллов – частично понимает методические особенности проведения индивидуального урока и его роль в подготовке фехтовальщиков, не может назвать последовательность действий тренера при проведении (планировании) индивидуального урока.
7 баллов – фрагментарно знает методические особенности проведения индивидуального урока и понимает его роль в подготовке фехтовальщиков, частично называет последовательность действий тренера при проведении (планировании) индивидуального урока.
8 баллов – знает методические особенности проведения индивидуального урока и понимает его роль в подготовке фехтовальщиков, не уверенно называет последовательность действий тренера при проведении (планировании) индивидуального урока.
9 баллов – хорошо знает методические особенности проведения индивидуального урока и может объяснить его роль в подготовке фехтовальщиков, уверенно называет последовательность действий тренера при проведении (планировании) индивидуального урока.
10 баллов – отлично знает методические особенности проведения индивидуального урока, анализирует, объясняет его роль в подготовке фехтовальщиков, называет последовательность действий тренера при проведении (планировании) индивидуального урока.

Текущий контроль 3. Опрос**.**
Вопросы:
1. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на рапирах, шпагах и саблях.
2. Особенности движений тренера в фехтовании на рапирах, шпагах и саблях.
3. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий в фехтовании на рапирах, шпагах и саблях.

Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)

Критерии оценивания:
3 балла – фрагментарно знает методику действий тренера в фехтовании на различных видах оружия.
4 балла – частично знает методику действий тренера в фехтовании на рапирах, фрагментарно знает особенности движений тренера в фехтовании на рапирах.
5 баллов – знает в ограниченном объеме особенности методики действий тренера в фехтовании на рапирах и шпагах, слабо владеет основами коррекции боевой деятельности в данных видах фехтования.
6 баллов - знает особенности методики действий тренера в фехтовании на рапирах, шпагах и саблях, слабо владеет основами коррекции боевой деятельности на различных видах оружия.
7 баллов – знает особенности методики действий тренера в фехтовании на рапирах, шпагах и саблях, владеет основами коррекции боевой деятельности в фехтовании на различных видах оружия.
8 баллов – хорошо знает особенности методики действий тренера в фехтовании на рапирах, шпагах и саблях, хорошо владеет методикой коррекции боевой деятельности в фехтовании на различных видах оружия, умеет объяснить необходимость изменений в действиях тренера.

9 баллов – хорошо знает особенности действий тренера в фехтовании на рапирах, шпагах и саблях, отлично владеет методикой коррекции боевой деятельности в фехтовании на различных видах оружия, умеет объяснить и обосновать изменения в действиях тренера, владеет представлениями о долговременном планировании подготовки с учетом изменений в действиях тренера в фехтовании на различных видах оружия.
10 баллов – отлично знает особенности действий тренера в фехтовании на рапирах, шпагах и саблях, обладает творческим подходом к методике коррекции боевой деятельности в фехтовании на различных видах оружия, умеет исчерпывающе объяснить и обосновать изменения в действиях тренера, владеет представлениями о долговременном планировании подготовки с учетом изменений в действиях тренера в фехтовании на различных видах оружия, во взаимосвязи с технической подготовленности спортсменов.

Текущий контроль 4. Контрольная работа.
Темы:
1. Система отбора и спортивной ориентации в отечественной системе физической культуры и спорта
2. Эволюция представлений об отборе и спортивной ориентации.
3. Отбор для занятий фехтованием и в сборные команды различного уровня по фехтованию.
4. Методическое обеспечение индивидуального урока и индивидуализация средств и методов тренировки фехтовальщиков.
5. Основные средства тренировки, применяемые тренером в индивидуальном уроке в фехтовании на различных видах оружия.

Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов. Итоговая сумма баллов складывается за счёт суммирования баллов по двум критериям – доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям.	11

		Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	
Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	13
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	14
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	15
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных	15		

связях.			

4 курс (7 семестр)

Текущий контроль 1. Реферат
Темы:
1. Двигательные качества фехтовальщиков
2. Методика совершенствования двигательных качеств фехтовальщиков.
3. Особенности совершенствования двигательных качеств у фехтовальщиков различного возраста.
4. Основные двигательные качества и умения фехтовальщиков, их взаимосвязь.
5. Тестирование двигательных качеств фехтовальщиков.

Оценивается по шкале от 2 до 6 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
2 балла - тема не раскрыта, литературные нормы, и правила не соблюдаются
3 балла – тема раскрыта не полностью, логические построения некорректные, грамотность и порядок изложения материала на низком уровне литературные нормы и правила соблюдаются, владение терминологией фехтования слабое. Правила оформления грубо нарушены.
4 балла – тема в целом раскрыта, но логические построения слабые, есть существенные ошибки в грамотности и порядке изложения материала, при среднем уровне владения терминологией фехтования недостаточное. Правила оформления в целом соблюдены.
5 баллов – тема раскрыта и логически обоснована полностью, ошибки в грамотности или порядке изложения материала отсутствуют, при высоком уровне владения терминологией фехтования. Правила оформления полностью соблюдены.
6 баллов – тема раскрыта и творчески развита на основе обобщения имеющегося материала, логическое обоснование материала на высоком уровне, отличная грамотность при высоком уровне владения терминологией фехтования. Правила оформления полностью соблюдены.

Текущий контроль 2. Опрос**.**
Вопросы:
1. Тестирование уровня двигательных качеств выполнения приемов нападения и защиты.
2. Специфика выполнения приемов нападения и защиты в различных видах оружия.
3. Методика тестирования в фехтовании.

Оценивается по шкале от 1 до 6 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
1 балл – слабо знает отдельные принципы тестирования двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков.
2 балла – фрагментарно отдельные принципы тестирования двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков.
3 балла – знает отдельные принципы тестирования двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков.
4 балла – знает на среднем уровне принципы и методику тестирования двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков, знает основные черты специфики их тестирования у фехтовальщиков различного возраста.
5 баллов – на высоком уровне знает общие принципы и методику тестирования двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков, а также специфику их тестирования у фехтовальщиков различного возраста, способен к применению этих знаний на практике.
6 баллов – на высоком уровне знает общие принципы и методику тестирования двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков, а также специфику их тестирования у фехтовальщиков различного возраста, способен к квалифицированному и

творческому применению этих знаний на практике, стремится к повышению своей квалификации в этом аспекте подготовленности.

Текущий контроль 3. Опрос**.**
Вопросы:
1. Двигательная подготовленность спортсменов в различных видах фехтования.
2. Специфика двигательной подготовленности спортсменов и ее взаимосвязь с результативностью действий в поединках.
3. Методика коррекции уровня двигательной подготовленности спортсменов на основе ее тестирования.

Оценивается по шкале от 1 до 6 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
1 балл – слабо знает показатели двигательной подготовленности фехтовальщиков, особенности методики их тестирования.
2 балла - знает фрагментарно показатели двигательной подготовленности фехтовальщиков, особенности методики их тестирования.
3 балла – знает основные показатели двигательной подготовленности фехтовальщиков, особенности методики их тестирования, имеет развернутое представление о связи элементов двигательной подготовленности с результативностью действий в поединках.
4 балла – отлично знает основные показатели двигательной подготовленности фехтовальщиков, особенности методики их тестирования, имеет развернутое представление о связи элементов двигательной подготовленности с результативностью действий в поединках, владеет умением применять в тренировке различные приемы тестирования.
5 баллов - отлично знает основные показатели двигательной подготовленности фехтовальщиков, особенности методики их тестирования, имеет развернутое представление о связи элементов двигательной подготовленности с результативностью действий в поединках, владеет умением творчески применять в тренировке различные приемы тестирования, в том числе и с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, и оснащения мест тренировки.
6 баллов – отлично знает основные показатели двигательной подготовленности фехтовальщиков, особенности методики их тестирования, имеет полное представление о связи элементов двигательной подготовленности с результативностью действий в поединках, владеет умением творчески применять в тренировке различные приемы тестирования, в том числе и с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, и оснащения мест тренировки, а также владеет умением применять и комбинировать в тренировке различные методические приемы, разрабатывать новые.

Текущий контроль 4. Опрос.
Вопросы:
2. Тестирование различных двигательных качеств фехтовальщиков
3. Особенности и методика тестирования общей и специальной быстроты фехтовальщиков.
4. Особенности и методика тестирования общих и специальных силовых способностей фехтовальщиков.
5. Особенности и методика тестирования общей и специальной выносливости фехтовальщиков.
6. Особенности и методика тестирования общей и специальной гибкости фехтовальщиков.
7. Особенности и методика тестирования общей и специальной координации фехтовальщиков

Оценивается по шкале от 2 до 6 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
2 балла – фрагментарно знает некоторые принципы тестирования двигательных качеств фехтовальщиков.

3 балла – знает некоторые принципы тестирования двигательных качеств фехтовальщиков.
4 балла – знает на среднем уровне принципы и методику тестирования отдельных двигательных качеств фехтовальщиков, знает основные черты специфики их тестирования у фехтовальщиков различного возраста.
5 баллов – на уровне выше среднего знает общие принципы и методику тестирования двигательных качеств фехтовальщиков, а также специфику их тестирования у фехтовальщиков различного возраста, способен к применению этих знаний на практике.
6 баллов – на высоком уровне знает общие принципы и методику тестирования двигательных качеств фехтовальщиков, а также специфику их тестирования у фехтовальщиков различного возраста, способен к квалифицированному и творческому применению этих знаний на практике, стремится к повышению своей квалификации в этом аспекте подготовленности.

Текущий контроль 5. Опрос.
Вопросы:
1. Значение игрового метода в методике спортивной тренировки в фехтовании.
2. Частные игровые методики в методике спортивной тренировки в фехтовании.
3. Игровые методики в тренировочном процессе по фехтованию при применении их к занимающимся различного возраста.

Оценивается по шкале от 2 до 6 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
2 балла – фрагментарно знает отдельные фрагменты частных средств и методов организации тренировки при применении игрового метода, но не владеет комплексной методикой.
3 балла – знает отдельные фрагменты частных средств и методов организации тренировки при применении игрового метода, но не владеет комплексной методикой.
4 балла – знает как методику, так и основные средства и методы организации тренировки при применении игрового метода.
5 баллов – знает на уровне выше среднего комплекс основных средств и методов организации тренировки при применении игрового метода, особенности методики его применения, способен использовать весь спектр этих умений в своей деятельности.
6 баллов – знает на очень высоком уровне комплекс основных средств и методов организации тренировки при применении игрового метода, хорошо владеет методикой обучение и тренировки с помощью элементов игры, способен творчески использовать все это в своей деятельности, а также прогнозировать эффективность тренировки и разрабатывать ее новые методики.

Текущий контроль 6. Контрольная работа
Темы:
1. Особенности тестирования различных двигательных качеств фехтовальщиков.
2. Методика коррекции уровня двигательной подготовленности спортсменов на основе ее тестирования.
3. Игровой метод и его применение в методике спортивной тренировки по фехтованию.

Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов. Итоговая сумма баллов складывается за счёт суммирования баллов по двум критериям – доклад и содержание, а также структура и оформление работы.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение	8

		минимальных требований по оформлению работы.	
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11
Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	13
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	14
Даёт полную характеристику	14	Реферирование более пятнадцати	15

предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.		рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

4 курс (8 семестр)

Текущий контроль 1. Опрос**.**
Вопросы:
1. Разновидности тренировочных занятий в фехтовании.
2. Общеразвивающие занятия в фехтовании.
3. Корригирующие занятия в подготовке фехтовальщиков.
4. Восстановительные занятия в подготовке фехтовальщиков.

Оценивается по шкале от 1 до 6 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
1 балл – фрагментарно знает основные методы организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании.
2 балла – знает особенности средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании, владеет методами обучения и тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании.
3 балла – хорошо знает особенности средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании, владеет методами обучения и тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании, способен применять различные их варианты в своей деятельности.
4 балла - обладает глубокими знаниями об особенностях средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании, способен творчески варьировать методами обучения и тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании
5 баллов – отлично знает особенности средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании, способен творчески варьировать методы обучения и тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании и умеет проанализировать и объяснить особенности их использования.
6 баллов - отлично знает особенности средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании, способен творчески варьировать методы обучения и тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании и умеет

проанализировать и объяснить особенности их использования, в том числе в связи с индивидуальными особенностями спортсменов и их квалификацией.

Текущий контроль 2. Опрос.
Вопросы:
1. Методика проведения общеразвивающей тренировки в фехтовании.
2. Общеразвивающие упражнения, как средство воспитания физических качеств фехтовальщиков.
3. Организация занимающихся для проведения общеразвивающей тренировки в фехтовании.

Оценивается по шкале от 1 до 6 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
1 балл – слабо знает методику проведения общеразвивающей тренировки и ее средства.
2 балла – фрагментарно знает методику проведения общеразвивающей тренировки в фехтовании ее средства.
3 балла – знает методику проведения общеразвивающей тренировки в фехтовании, частично называет общеразвивающие упражнения, способствующие развитию физических качеств фехтовальщиков.
4 балла – знает на среднем уровне методику проведения общеразвивающей тренировки в фехтовании, называет общеразвивающие упражнения, способствующие развитию физических качеств фехтовальщиков.
5 баллов – на высоком уровне знает методику проведения общеразвивающей тренировки в фехтовании, частично называет общеразвивающие упражнения, способствующие развитию физических качеств у фехтовальщиков различного возраста, способен к применению этих знаний на практике.
6 баллов – на высоком уровне знает методику проведения общеразвивающей тренировки в фехтовании, частично называет общеразвивающие упражнения, способствующие развитию физических качеств у фехтовальщиков различного возраста, способен к квалифицированному и творческому применению этих знаний на практике, стремится к повышению своей квалификации в этом аспекте подготовленности.

Текущий контроль 3. Опрос.
Вопросы:
1. Методика двигательной подготовки.
2. Метод предельных и околопредельных отягощений. Отягощения, моделирующие двигательные режимы спортивной деятельности в фехтовании.
3. Коррегирующая тренировка.

Оценивается по шкале от 2 до 6 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
2 балла – слабо знает методику двигательной подготовки и метод предельных и околопредельных отягощений, не называет отягощения, моделирующие двигательные режимы спортивной деятельности в фехтовании.
3 балла - знает фрагментарно методику двигательной подготовки и метод предельных и околопредельных отягощений, не называет отягощения, моделирующие двигательные режимы спортивной деятельности в фехтовании.
4 балла – знает методику двигательной подготовки и метод предельных и околопредельных отягощений, с трудом называет отягощения, моделирующие двигательные режимы спортивной деятельности в фехтовании. Затрудняется назвать особенности коррегирующей тренировки.
5 баллов – знает методику двигательной подготовки и метод предельных и околопредельных отягощений, называет отягощения, моделирующие двигательные режимы спортивной деятельности в фехтовании. Называет особенности коррегирующей тренировки.

6 баллов - отлично методику двигательной подготовки и метод предельных и околопредельных отягощений, называет отягощения, моделирующие двигательные режимы спортивной деятельности в фехтовании. Называет особенности коррегирующей тренировки. Владеет умением творчески применять свои знания на практике.

Текущий контроль 4. Опрос.
Вопросы:
1. Виды разминки в фехтовании.
2. Особенности спортивной разминки в фехтовании.
3. Методы проведения разминки в фехтовании.

Оценивается по шкале от 2 до 6 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)

Критерии оценивания:
2 балла – фрагментарно знает некоторые виды, особенности спортивной разминки в фехтовании.
3 балла – знает некоторые виды, особенности спортивной разминки в фехтовании и методы ее проведения.
4 балла – знает на среднем уровне виды разминки, методы ее проведения, знает основные особенности спортивной разминки.
5 баллов – на уровне выше среднего знает виды разминки, методы ее проведения, основные особенности спортивной разминки, а также знает специфику проведения разминки у фехтовальщиков различного возраста, способен к применению этих знаний на практике.
6 баллов – на высоком уровне знает виды разминки, методы ее проведения, основные особенности спортивной разминки, а также знает специфику проведения разминки у фехтовальщиков различного возраста, способен к применению этих знаний, способен к квалифицированному и творческому применению этих знаний на практике, стремится к повышению своей квалификации в этом аспекте подготовленности.

Текущий контроль 5. Опрос.
Вопросы:
1. Восстановительные занятия в подготовке фехтовальщиков.
2. Планирование восстановительных занятий в различных циклах тренировки фехтовальщиков.
3. Организация занимающихся для проведения восстановительных занятий.

Оценивается по шкале от 2 до 6 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)

Критерии оценивания:
2 балла – фрагментарно знает основные методы организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании.
3 балла – знает особенности средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании, владеет методами обучения и тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании.
4 балла – хорошо знает особенности средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании, владеет методами обучения и тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании, способен применять различные их варианты в своей деятельности.
5 баллов - обладает глубокими знаниями об особенностях средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании, способен творчески варьировать методами обучения и тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании
6 баллов – отлично знает особенности средств и методов организации тренировочных занятий различных типов в фехтовании, способен творчески варьировать методы обучения и тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании и умеет проанализировать и объяснить особенности их использования.

Текущий контроль 6. Контрольная работа
Темы:
1. Средства и методы, применяемые тренером при проведении общеразвивающих и коррегирующих занятий в тренировке по фехтованию.
2. Методика проведения основных видов тренировочных занятий в фехтовании: общеразвивающих, корригирующих, восстановительных.
3. Средства и методы типовой и индивидуальной разминки в фехтовании.
4. Планирование восстановительных занятий в различных циклах тренировки фехтовальщиков.
5. Виды, особенности, средства и методы проведения разминки в фехтовании.

Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов. Итоговая сумма баллов складывается за счёт суммирования баллов по двум критериям – доклад и содержание, а также структура и оформление работы.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11
Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных	13

исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.		источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	14
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	15
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

5 курс (9 семестр)

Текущий контроль 1. Опрос**.**
Вопросы:
1. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на шпагах.
2. Значение упражнений по совершенствованию пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на шпагах.
3. Средства и методы тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на шпагах.

Оценивается по шкале от 1 до 6 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
1 балл – фрагментарно знает временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на шпагах.
2 балла – знает временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на шпагах.
3 балла – хорошо знает временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на шпагах, владеет средствами и методами тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на шпагах, способен применять различные их варианты в своей деятельности.
4 баллов - обладает глубокими знаниями о временных и ритмических характеристиках двигательной деятельности в фехтовании на шпагах, владеет средствами и методами тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на шпагах, способен применять различные их варианты в своей деятельности. способен творчески варьировать средствами и методами обучения тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании на шпагах.
5 баллов – отлично знает временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на шпагах, владеет средствами и методами тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на шпагах, способен применять различные их варианты в своей деятельности. Способен творчески варьировать средствами и методами обучения тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании на шпагах. Умеет проанализировать и объяснить особенности их использования.
6 баллов - отлично знает временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на шпагах, владеет средствами и методами тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на шпагах, способен применять различные их варианты в своей деятельности. Способен творчески варьировать средствами и методами обучения тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании на шпагах. Умеет проанализировать и объяснить особенности их использования, в том числе в связи с индивидуальными особенностями спортсменов и их квалификацией.

Текущий контроль 2. Опрос.
Вопросы:
1. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на рапирах.
2. Значение упражнений по совершенствованию пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на рапирах.
3. Средства и методы тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на рапирах.

Оценивается по шкале от 1 до 6 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
1 балл – фрагментарно знает временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на рапирах.
2 балла – знает временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на рапирах.
3 балла – хорошо знает временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на рапирах, владеет средствами и методами тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на рапирах, способен применять различные их варианты в своей деятельности.
4 баллов - обладает глубокими знаниями о временных и ритмических характеристиках двигательной деятельности в фехтовании на рапирах, владеет средствами и методами тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на рапирах, способен применять различные их варианты в своей деятельности.

Способен творчески варьировать средствами и методами обучения тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании на рапирах.
5 баллов – отлично знает временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на рапирах, владеет средствами и методами тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на рапирах, способен применять различные их варианты в своей деятельности. Способен творчески варьировать средствами и методами обучения тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании на рапирах. Умеет проанализировать и объяснить особенности их использования.
6 баллов - отлично знает временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на рапирах, владеет средствами и методами тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на рапирах, способен применять различные их варианты в своей деятельности. Способен творчески варьировать средствами и методами обучения тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании на рапирах. Умеет проанализировать и объяснить особенности их использования, в том числе в связи с индивидуальными особенностями спортсменов и их квалификацией.

Текущий контроль 3. Опрос.
Вопросы:
1. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на саблях.
2. Значение упражнений по совершенствованию пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на саблях.
3. Средства и методы тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на саблях.

Оценивается по шкале от 1 до 6 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:
1 балл – фрагментарно знает временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на саблях.
2 балла – знает временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на саблях.
3 балла – хорошо знает временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на саблях, владеет средствами и методами тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на саблях, способен применять различные их варианты в своей деятельности.
4 баллов - обладает глубокими знаниями о временных и ритмических характеристиках двигательной деятельности в фехтовании на саблях, владеет средствами и методами тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на саблях, способен применять различные их варианты в своей деятельности. Способен творчески варьировать средствами и методами обучения тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании на саблях.
5 баллов – отлично знает временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на саблях, владеет средствами и методами тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на саблях, способен применять различные их варианты в своей деятельности. Способен творчески варьировать средствами и методами обучения тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании на саблях. Умеет проанализировать и объяснить особенности их использования.
6 баллов - отлично знает временные и ритмические характеристики двигательной деятельности в фехтовании на саблях, владеет средствами и методами тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на саблях, способен применять различные их варианты в своей деятельности. Способен творчески варьировать средствами и методами обучения тренировки при проведении занятий различных типов в фехтовании на саблях. Умеет проанализировать и объяснить особенности

их использования, в том числе в связи с индивидуальными особенностями спортсменов и их квалификацией.

Текущий контроль 4. Опрос.
Вопросы:
1. Методика идеомоторной тренировки фехтовальщиков.
2. Средства и методы идеомоторной тренировки фехтовальщиков.
3. Специфика методики идеомоторной тренировки фехтовальщиков в разных видах фехтования.
4. Формирование идеомоторных представлений при совершенствовании боевой деятельности фехтовальщиков.

Оценивается по шкале от 2 до 6 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)

Критерии оценивания:
2 балла – фрагментарно знает некоторые элементы методики проведения идеомоторной тренировки.
3 балла – знает некоторые элементы методики проведения идеомоторной тренировки.
4 балла – знает в ограниченном объеме особенности методики проведения идеомоторной тренировки в фехтовании.
5 баллов – хорошо знает особенности методики проведения идеомоторной тренировки в фехтовании, хорошо владеет методикой коррекции боевой деятельности в фехтовании с помощью средств и методов идеомоторной тренировки, умеет объяснить необходимость применения применяемых средств и методов
6 баллов – на высоком уровне знает особенности методики проведения идеомоторной тренировки в фехтовании, отлично владеет методикой коррекции боевой деятельности в фехтовании с помощью средств и методов идеомоторной тренировки, умеет объяснить и обосновать необходимость применения применяемых средств и методов, владеет представлениями о долговременном планировании подготовки с учетом применения методики идеомоторной тренировки спортсмена во взаимосвязи с его двигательной подготовленностью и психологическим состоянием.

Текущий контроль 5. Опрос.
Вопросы:
1. Совершенствование действий на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнёра) в фехтовании на шпагах.
2. Совершенствование действий на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнёра) в фехтовании на рапирах.
3. Совершенствование действий на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнёра) в фехтовании на саблях.

Оценивается по шкале от 3 до 6 баллов (0 баллов – отсутствие ответа)

Критерии оценивания:
3 балла – фрагментарно знает некоторые элементы методики проведения тренировки на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнёра) в фехтовании различных видах оружия.
4 балла – знает особенности методики проведения тренировки на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнёра) в фехтовании различных видах оружия.
5 баллов – хорошо знает особенности методики проведения тренировки на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнёра) в фехтовании различных видах оружия, умеет объяснить необходимость применения применяемых средств и методов
6 баллов – на высоком уровне знает особенности методики проведения проведения тренировки на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о

намерениях тренера (партнёра) в фехтовании различных видах оружия, умеет объяснить и обосновать необходимость применяемых средств и методов, владеет представлениями о долговременном планировании подготовки с учетом применения методики идеомоторной тренировки спортсмена во взаимосвязи с его двигательной подготовленностью и психологическим состоянием.

Текущий контроль 6. Контрольная работа
Темы:
1. Разновидности тренировочных занятий в фехтовании.
2. Особенности пространственных, временных и ритмических характеристик в различных видах фехтования.
3. Основные черты методики идеомоторной тренировки фехтовальщиков.

Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов. Итоговая сумма баллов складывается за счёт суммирования баллов по двум критериям – доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11
Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12

развития.			
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	13
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	14
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	15
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(ОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ)

3 курс (6 семестр)

Вариант № 1

1. Дайте правильное определение понятию отбора:
комплексная система педагогической оценки уровня двигательной подготовленности
система педагогического тестирования
система наблюдений подготовленности и психомоторных показателей
система оценки динамики изменений физических качеств

2. Дайте правильное определение понятию задатки:
врождённые анатомо-физиологические и психофизиологические свойства личности;
врождённые, генетически обусловленные свойства человека
прирождённые биологические свойства личности
врожденные свойства личности, определяющие способности

3. Выберите ведущие двигательные способности, морфофункциональные, личностные и психомоторные качества при педагогическом тестировании для отбора детей в секции фехтования:
координационные, скоростно-силовые, мотивация, психомоторные
гибкость, выносливость, сила
антропометрические, скорость
увлечённость занятий спортом, быстрота, силовая выносливость

4. Дайте правильное определение понятию способности:
комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого- либо вида мышечной деятельности
генетически обусловленные свойства человека
прирожденные физические качества человека
прирождённые биологические свойства личности

5. Что, по вашему мнению, является наиболее значимым в содержании методического обеспечения индивидуального урока:
содержание и последовательность подбора учебного материала в индивидуальном уроке
тренерская техника
первые и вторые составляющие одинаково значимы
техническая подготовка спортсмена

6. При использовании, каких методических приёмов в индивидуальном уроке наилучшим образом отрабатывается техника:
повторение обусловленных действий в заданных ситуациях
сочетании альтернативных действий
выполнении упражнений с выбором
моделировании тактических сюжетов

7. При использовании, каких методических приёмов в индивидуальном уроке по фехтованию на шпагах наилучшим образом отрабатывается техника повторных атак:
тренер пассивно отступает после атаки ученика
тренер постоянно передвигается шагами вперёд и назад
тренер после защиты сближается на ученика, выполнившего атаку
тренер остается на месте после защиты

8. При использовании, каких методических приёмов в индивидуальном уроке по фехтованию на саблях наилучшим образом отрабатывается техника атак с финтами:
при выполнении защитных движений оружием тренером в отступлении
тренер бездействует оружием в отступлении
при выполнении перемены позиции оружием тренером при продвижении вперёд
при выполнении тренером угрожающих действий оружием

9. Если во время боя один из участников останавливается до команды «стой» и ему нанесен укол (удар):
укол считается действительным
укол не засчитывается
дается желтая карточка
дается черная карточка

10. Если один из участников выходит за поле боя, но уколы нанесены (даже обоюдные) укол может быть засчитан:
засчитывается участнику, который остался на поле боя
обоим участникам
не засчитывается никому
засчитывается участнику, вышедшему за поле боя

11. Чтобы избежать столкновения следует оббегать противника
со стороны невооруженной руки
с левой стороны
с той стороны, с какой удобно
нужно немедленно остановиться

12. Виновником в совершении «кор-а-кор» считается:
участник совершавший атаку
участник совершавший защиту
оба участника
положение «кор-а-кор» не считается нарушением

Вариант № 2

1. Выберите ведущие двигательные способности, морфофункциональные, личностные и психомоторные качества при педагогическом тестировании для отбора детей в секции фехтования:
координационные, скоростно-силовые, мотивация, психомоторные
гибкость, выносливость, сила;
антропометрические, скорость
увлечённость занятий спортом ,быстрота, силовая выносливость

2. Дайте правильное определение понятию способности:
комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого- либо вида мышечной деятельности
генетически обусловленные свойства человека
прирожденные физические качества человека
прирождённые биологические свойства личности

3. Дайте правильное определение понятию задатки:
врождённые анатомо-физиологические и психофизиологические свойства личности
врождённые, генетически обусловленные свойства человека
прирождённые биологические свойства личности
врожденные свойства личности, определяющие способности

4. Дайте правильное определение понятию отбора:
комплексная система педагогической оценки уровня двигательной подготовленности и психомоторных показателей
система педагогического тестирования
система наблюдений
система оценки динамики изменений физических качеств

5. При использовании, каких методических приёмов в индивидуальном уроке наилучшим образом отрабатывается тактика:
моделировании тактических сюжетов
выполнении действий в заданных ситуациях
многократном выполнении действий в условиях выбора действий
сочетании альтернативных действий

6. Что составляет основу тренировки техники фехтования на рапирах в ходе индивидуального урока:
базовые действия
экипировка
знание правил соревнований
все составляющие одинаково значимы

7. При использовании, каких методических приёмов в индивидуальном уроке по фехтованию на саблях наилучшим образом отрабатывается техника атак с действием на оружие с дальней дистанции:
постановке тренером оружия в третью позицию
постановке тренером оружия в «линию»
постановке оружия тренером в нижнюю позицию
постановке тренером оружия в пятую позицию

8. При использовании, каких методических приёмов в индивидуальном уроке по фехтованию на саблях наилучшим образом отрабатывается техника ударов по руке:
при выпрямленной руке тренера
при замахе тренера вооружённой рукой с дальней дистанции
при атаке с дальней дистанции в отступающего тренера
когда тренер после защиты сближается на ученика, выполнившего атаку

9. Какой способ проведения соревнований предусматривает окончание соревнований для спортсмена (команды) после поражения:
прямого выбывания
смешанный
круговой
отборочно - круговой

10. В случае травмы, произошедшей во время боя, предоставляется перерыв:
десять минут
пять минут
на время оказания медицинской помощи
три минуты

11. При каком нарушении противник ставится на метр вперед при возращении в положение «К бою»:
пересечение боковой линии
пересечение задней границы двумя ногами
пересечение задней границы одной ногой
при любом из этих нарушений

12. При каком нарушении происходит дисквалификация спортсмена или команды:
отказ участника встречаться с другим, правильно заявленным участником
умышленное или не умышленное нарушение порядка боев в командной встрече
необоснованный протест
умышленные грубые, опасные действия

4 курс (7 семестр)

Вариант № 1

1. На каком этапе спортивной тренировки принцип преимущественной технической и тактической направленности является ведущим:
спортивной специализации (второй период) и совершенствования спортивного мастерства
на этапе совершенствования спортивного мастерства
начальной подготовки
спортивной специализации

2. На каком этапе спортивной тренировки является ведущим принцип учёта тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности:
на этапах совершенствования спортивного мастерства и спортивной специализации (второй период)
начальной подготовки
совершенствования спортивного мастерства
спортивной специализации

3. Укажите длительность (в годах) этапа совершенствования спортивного мастерства:
3 года
2 года
4 года
1 год

4. Укажите ведущие принципы формирования технического мастерства фехтовальщиков на этапе начальной спортивной специализации:
создания базовых основ техники
опережающих факторов
создания предпосылок для дальнейшего роста технического мастерства
соответствия уровня развития двигательных способностей с темпами роста спортивных результатов

5. Овладение определенным составом средств ведения поединков, совершенствование двигательных компонентов и их выполнение составляют основное содержание:
технической подготовки
тактической подготовки
психологической подготовки
физической подготовки

6. Укажите ведущие принципы совершенствования технического мастерства фехтовальщиков на этапе спортивного совершенствования:
коррекции тактических моделей при формировании индивидуального стиля соревновательной деятельности
учёта уровня развития психофизиологических функций
поэтапного приближения содержания тренировочных условий к условиям соревновательной деятельности
вариативности заданий

7. На каком этапе (периоде) подготовки совершенствование основных положений и приемов передвижений включают только в подготовительную, заключительную часть:
на этапе совершенствования спортивного мастерства
на этапе начальной подготовки
в периоде углубленной специализации
на этапе спортивной специализации

8. Овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализации тактических намерений в конкретных ситуациях имеет определенное содержание в процессе:
тактического совершенствования
технического совершенствования
психологического совершенствования
физического совершенствования

9. На каком из этапов (периодов) спортивной подготовки наиболее высока эффективность применения игровых методик:
этап начальной подготовки
период начальной специализации
этап совершенствования спортивного мастерства
этап спортивной специализации

10. На каком из этапов (периодов) спортивной подготовки игровые методы применяются преимущественно для развития физических качеств занимающихся:
период углубленной спортивной специализации
этап начальной подготовки
этап совершенствования спортивного мастерства
этап спортивной специализации

11. Боевая стойка, приемы нападения и маневрирования более успешно совершенствуются при помощи
неожиданных зрительных и слуховых, но заранее обусловленных сигналов
зрительных и слуховых сигналов, создающих условия выбора
только зрительных заранее обусловленных сигналов
только слуховых заранее обусловленных сигналов

12. Какой вид физических способностей преимущественно развивается в процессе выполнения игровых упражнений на противоборство на ограниченной площади опоры (гимнастическая скамейка):
координационные способности
силовые способности
быстрота
выносливость

Вариант № 2

1. На каком этапе (периоде) спортивной тренировки является ведущим принцип индивидуализации состава действий, тактических компонентов их подготовки и применения в поединках:
этапе совершенствования спортивного мастерства
периоде предварительной подготовки
этапе начальной подготовки
период начальной специализации

2. Укажите возраст занимающихся в группах в период углубленной специализации:
13-15 лет
11-12 лет
16-18лет
14-16 лет

3. Укажите количество индивидуальных уроков в 1-й год обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства:

90-100
50-70
25-40
70-80

4. Укажите ведущие принципы формирования технического мастерства фехтовальщиков на этапе начальной подготовки:
создания базовых основ техники
опережающих факторов
создания предпосылок для дальнейшего роста технического мастерства
соответствия уровня развития двигательных способностей с темпами роста спортивных результатов

5. Овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализации тактических намерений в конкретных ситуациях имеет определенное содержание в процессе:
тактического совершенствования
технического совершенствования
психологического совершенствования
физического совершенствования

6. Укажите преимущественную направленность подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства на предсоревновательном этапе годичного цикла:
тактико-боевая
техническая
функциональная
тактическая

7. Укажите ведущие принципы совершенствования технического мастерства фехтовальщиков в период углублённой специализации:
индивидуализации стиля соревновательной деятельности
доступности и индивидуализации
повышенной требовательности к достижению спортивных результатов
стандартизации выполнения приёмов фехтования

8. На каком этапе (периоде) подготовки совершенствование основных положений и приемов передвижений являются основной самостоятельной педагогической задачей:
начальной подготовки
спортивной специализации
углублённой спортивной специализации
совершенствования спортивного мастерства

9. С помощью, каких игровых упражнений совершенствуется точность укола на этапе начальной подготовки:
все игры
метание в цель
укол на время
укол в падающую перчатку

10. На каком из этапов (периодов) спортивной подготовки игровые методы применяются преимущественно для восстановления функционального состояния занимающихся:
совершенствования спортивного мастерства
начальной подготовки
углубленной спортивной специализации
спортивной специализации

11. Какой вид физических способностей преимущественно развивается в процессе выполнения игровых упражнений с элементами бега

скоростно-силовые способности

гибкость

сила

координационные способности

12. Укажите возраст занимающихся на этапе начальной подготовки в период начального обучения:

8 лет

7 лет

6 лет

9 лет

4 курс (8 семестр)

Вариант № 1

1. Какие формы проведения занятий не могут являться составной частью содержания группового урока:
официальные соревнования
боевая практика
индивидуальный урок
занятия по теоретической подготовке

2. Какой специальный метод тренировки преимущественно применяется при форме проведения группового урока – «Боевая практика»:
с противником
без противника
с условным противником
с партнёром

3. Какой специальный метод тренировки преимущественно применяется при форме проведения группового урока – «Парные упражнения»:
с партнёром
без противника
с условным противником
с противником

4. Какой специфический метод тренировки применяется при обучении занимающихся с помощью вспомогательных приспособлений, тренажеров, мишеней и т.д.:
с условным противником
без противника
с партнёром
с противник

5. От каких факторов зависит амплитуда защитных действий фехтовальщика:
глубины продвижения оружия противника к поражаемой поверхности
личного пространственного восприятия атаки противника
выполнения оборонительного действия до контакта с клинком противника
индивидуальной технической оснащенности фехтовальщика

6. Как можно охарактеризовать с точки зрения темповой структуры атаку «батман-укол» или «финт – укол» и т.д.:
атака выполняется в 1,5 темпа
атака выполняется в 2 темпа
атака выполняется в один темп
2 и более темпа

7. В каком из видов оружия необходимо нанести укол с опережением, 0,05 сек.
шпага
во всех видах
рапира
сабля

8. С точки зрения временных характеристик техники выполнения защитных действий от атаки противника правильным является:
взятие защиты в завершающей фазе атаки
взятие защиты в начальной фазе атаки
не зависит от начала или завершения атаки

взятие защиты зависит от вида атаки (простая или сложная)

9. Идеомоторные представления, это:
совокупность мыслительных и двигательных процессов, обеспечивающих выполнение движения
двигательный стереотип спортсмена
мысленное «проговаривание» движений
память спортсмена на движения

10. Идеомоторную тренировку применяют преимущественно на этапе:
высшего спортивного мастерства
начальной подготовки
базовой подготовки
углубленной тренировки

11. Основные требования к мысленным представлениям в ходе идеомоторных упражнений заключаются в:
ясности, четкости и постоянности применения
их ясности и четкости
постоянности применения
самостоятельной разработке самими спортсменами

12. Одна из задач идеомоторной тренировки фехтовальщиков:
совершенствование целевой точности фехтовальщиков
повышение уровня их физической подготовленности
воспитание высоких морально-волевых качеств спортсменов
развитие выносливости спортсменов

Вариант № 2

1. Какие методы относятся к специфическим методам тренировки:
тренировка без противника, тренировка с условным противником, тренировка с партнёром
повторный, круговой, интервальный
повторные действия в заданных ситуациях
нормирование количества серий, выполняемых действий

2. Какой специальный метод тренировки преимущественно применяется при форме проведения группового урока – «Индивидуальный урок»:
с партнёром
без противника
с условным противником
с противником

3. Какой специальный метод тренировки преимущественно применяется при обучении занимающихся основным положениям и движениям:
без противника
с условным противником
с партнёром
с противником
4. Имеет ли индивидуальный урок такую же структуру построения, как и обычный групповой урок в фехтовании?:
да, имеет
нет, не имеет
принципиальных отличий в построении урока нет, есть своя специфика при сохранении общей структуры урока

структура индивидуального урока зависит от контингента занимающихся

5. Чем отличается атака «финт – укол» преднамеренная от атаки «финт – укол» по выбору с точки зрения ритмических характеристик:
атака «финт – укол» по выбору отличается более сложной ритмической структурой за счет просмотра действий противника
ритмическая структура одинаковая
атака «финт – укол» преднамеренная отличается более сложной ритмической структурой за счет просмотра действий противника
данные виды атак невозможно охарактеризовать с точки зрения ритмической структуры

6. В каком из видов оружия время контакта наконечника с поражаемой поверхностью 15-16 мсек.
рапира
во всех видах
шпага
сабля

7. В каком из видов оружия существует временной интервал фиксации обоюдного укола:
во всех видах
рапира
шпага
сабля

8. С точки зрения временных характеристик техники выполнения защитных действий от атаки противника правильным является:
взятие защиты в завершающей фазе атаки
взятие защиты в начальной фазе атаки
не зависит от начала или завершения атаки
взятие защиты зависит от вида атаки (простая или сложная)

9. Упражнения идеомоторной тренировки могут применяться:
при необходимости - в любой части тренировочного занятия
только в разминочной части тренировочного занятия
только в заключительной части тренировочного занятия
только в заключительной части тренировочного занятия

10. Идеомоторные упражнения в подготовке фехтовальщиков применяются для совершенствования техники:
приемов владения оружием, в том числе в условиях соревновательного боя
приемов владения оружием
разминочных упражнений
общеразвивающих упражнений

11. Упражнения идеомоторной тренировки должны включать в себя представления движений:
любого рода движений техники фехтования, в соответствии с задачами тренировки
преимущественно однотемповых
преимущественно многотемповых
не освоенных или слабо освоенных спортсменом

12. Упражнения на идеомоторные представления являются частью:
психологической подготовки, но при этом неразрывно связаны с технико-тактической подготовкой
физической подготовки
технико-тактической подготовки

психологической подготовки

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ)

3 курс (6 семестр)

Вариант № 1

1. Дайте правильное определение понятию отбора:
комплексная система педагогической оценки уровня двигательной подготовленности
система педагогического тестирования
система наблюдений подготовленности и психомоторных показателей
система оценки динамики изменений физических качеств

2. Дайте правильное определение понятию задатки:
врождённые анатомо-физиологические и психофизиологические свойства личности;
врождённые, генетически обусловленные свойства человека
прирождённые биологические свойства личности
врожденные свойства личности, определяющие способности

3. Выберите ведущие двигательные способности, морфофункциональные, личностные и психомоторные качества при педагогическом тестировании для отбора детей в секции фехтования:
координационные, скоростно-силовые, мотивация, психомоторные
гибкость, выносливость, сила
антропометрические, скорость
увлечённость занятий спортом, быстрота, силовая выносливость

4. Дайте правильное определение понятию способности:
комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого- либо вида мышечной деятельности
генетически обусловленные свойства человека
прирожденные физические качества человека
прирождённые биологические свойства личности

5. Что, по вашему мнению, является наиболее значимым в содержании методического обеспечения индивидуального урока:
содержание и последовательность подбора учебного материала в индивидуальном уроке
тренерская техника
первые и вторые составляющие одинаково значимы
техническая подготовка спортсмена

6. При использовании, каких методических приёмов в индивидуальном уроке наилучшим образом отрабатывается техника:
повторение обусловленных действий в заданных ситуациях
сочетании альтернативных действий
выполнении упражнений с выбором
моделировании тактических сюжетов

7. При использовании, каких методических приёмов в индивидуальном уроке по фехтованию на шпагах наилучшим образом отрабатывается техника повторных атак:
тренер пассивно отступает после атаки ученика
тренер постоянно передвигается шагами вперёд и назад

тренер после защиты сближается на ученика, выполнившего атаку
тренер остается на месте после защиты

8. При использовании, каких методических приёмов в индивидуальном уроке по фехтованию на саблях наилучшим образом отрабатывается техника атак с финтами:
при выполнении защитных движений оружием тренером в отступлении
тренер бездействует оружием в отступлении
при выполнении перемены позиции оружием тренером при продвижении вперёд
при выполнении тренером угрожающих действий оружием

9. Если во время боя один из участников останавливается до команды «стой» и ему нанесен укол (удар):
укол считается действительным
укол не засчитывается
дается желтая карточка
дается черная карточка

10. Если один из участников выходит за поле боя, но уколы нанесены (даже обоюдные) укол может быть засчитан:
засчитывается участнику, который остался на поле боя
обоим участникам
не засчитывается никому
засчитывается участнику, вышедшему за поле боя

11. Чтобы избежать столкновения следует оббегать противника
со стороны невооруженной руки
с левой стороны
с той стороны, с какой удобно
нужно немедленно остановиться

12. Виновником в совершении «кор-а-кор» считается:
участник совершавший атаку
участник совершавший защиту
оба участника
положение «кор-а-кор» не считается нарушением

Вариант № 2

1. Выберите ведущие двигательные способности, морфофункциональные, личностные и психомоторные качества при педагогическом тестировании для отбора детей в секции фехтования:
координационные, скоростно-силовые, мотивация, психомоторные
гибкость, выносливость, сила;
антропометрические, скорость
увлечённость занятий спортом ,быстрота, силовая выносливость

2. Дайте правильное определение понятию способности:
комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого- либо вида мышечной деятельности
генетически обусловленные свойства человека
прирожденные физические качества человека
прирождённые биологические свойства личности

3. Дайте правильное определение понятию задатки:
врождённые анатомо-физиологические и психофизиологические свойства личности
врождённые, генетически обусловленные свойства человека

прирождённые биологические свойства личности
врожденные свойства личности, определяющие способности

4. Дайте правильное определение понятию отбора:
комплексная система педагогической оценки уровня двигательной подготовленности и психомоторных показателей
система педагогического тестирования
система наблюдений
система оценки динамики изменений физических качеств

5. При использовании, каких методических приёмов в индивидуальном уроке наилучшим образом отрабатывается тактика:
моделировании тактических сюжетов
выполнении действий в заданных ситуациях
многократном выполнении действий в условиях выбора действий
сочетании альтернативных действий

6. Что составляет основу тренировки техники фехтования на рапирах в ходе индивидуального урока:
базовые действия
экипировка
знание правил соревнований
все составляющие одинаково значимы

7. При использовании, каких методических приёмов в индивидуальном уроке по фехтованию на саблях наилучшим образом отрабатывается техника атак с действием на оружие с дальней дистанции:
постановке тренером оружия в третью позицию
постановке тренером оружия в «линию»
постановке оружия тренером в нижнюю позицию
постановке тренером оружия в пятую позицию

8. При использовании, каких методических приёмов в индивидуальном уроке по фехтованию на саблях наилучшим образом отрабатывается техника ударов по руке:
при выпрямленной руке тренера
при замахе тренера вооружённой рукой с дальней дистанции
при атаке с дальней дистанции в отступающего тренера
когда тренер после защиты сближается на ученика, выполнившего атаку

9. Какой способ проведения соревнований предусматривает окончание соревнований для спортсмена (команды) после поражения:
прямого выбывания
смешанный
круговой
отборочно - круговой

10. В случае травмы, произошедшей во время боя, предоставляется перерыв:
десять минут
пять минут
на время оказания медицинской помощи
три минуты

11. При каком нарушении противник ставится на метр вперед при возращении в положение «К бою»:
пересечение боковой линии
пересечение задней границы двумя ногами

пересечение задней границы одной ногой
при любом из этих нарушений

12. При каком нарушении происходит дисквалификация спортсмена или команды:
отказ участника встречаться с другим, правильно заявленным участником
умышленное или не умышленное нарушение порядка боев в командной встрече
необоснованный протест
умышленные грубые, опасные действия

4 курс (7 семестр)

Вариант № 1

1. На каком этапе спортивной тренировки принцип преимущественной технической и тактической направленности является ведущим:
спортивной специализации (второй период) и совершенствования спортивного мастерства
на этапе совершенствования спортивного мастерства
начальной подготовки
спортивной специализации

2. На каком этапе спортивной тренировки является ведущим принцип учёта тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности:
на этапах совершенствования спортивного мастерства и спортивной специализации (второй период)
начальной подготовки
совершенствования спортивного мастерства
спортивной специализации

3. Укажите длительность (в годах) этапа совершенствования спортивного мастерства:
3 года
2 года
4 года
1 год

4. Укажите ведущие принципы формирования технического мастерства фехтовальщиков на этапе начальной спортивной специализации:
создания базовых основ техники
опережающих факторов
создания предпосылок для дальнейшего роста технического мастерства
соответствия уровня развития двигательных способностей с темпами роста спортивных результатов

5. Овладение определенным составом средств ведения поединков, совершенствование двигательных компонентов и их выполнение составляют основное содержание:
технической подготовки
тактической подготовки
психологической подготовки
физической подготовки

6. Укажите ведущие принципы совершенствования технического мастерства фехтовальщиков на этапе спортивного совершенствования:
коррекции тактических моделей при формировании индивидуального стиля соревновательной деятельности
учёта уровня развития психофизиологических функций
поэтапного приближения содержания тренировочных условий к условиям соревновательной деятельности
вариативности заданий

7. На каком этапе (периоде) подготовки совершенствование основных положений и приемов передвижений включают только в подготовительную, заключительную часть:
на этапе совершенствования спортивного мастерства
на этапе начальной подготовки
в периоде углубленной специализации
на этапе спортивной специализации

8. Овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализации тактических намерений в конкретных ситуациях имеет определенное содержание в процессе:
тактического совершенствования
технического совершенствования
психологического совершенствования
физического совершенствования

9. На каком из этапов (периодов) спортивной подготовки наиболее высока эффективность применения игровых методик:
этап начальной подготовки
период начальной специализации
этап совершенствования спортивного мастерства
этап спортивной специализации

10. На каком из этапов (периодов) спортивной подготовки игровые методы применяются преимущественно для развития физических качеств занимающихся:
период углубленной спортивной специализации
этап начальной подготовки
этап совершенствования спортивного мастерства
этап спортивной специализации

11. Боевая стойка, приемы нападения и маневрирования более успешно совершенствуются при помощи
неожиданных зрительных и слуховых, но заранее обусловленных сигналов
зрительных и слуховых сигналов, создающих условия выбора
только зрительных заранее обусловленных сигналов
только слуховых заранее обусловленных сигналов

12. Какой вид физических способностей преимущественно развивается в процессе выполнения игровых упражнений на противоборство на ограниченной площади опоры (гимнастическая скамейка):
координационные способности
силовые способности
быстрота
выносливость

Вариант № 2

1. На каком этапе (периоде) спортивной тренировки является ведущим принцип индивидуализации состава действий, тактических компонентов их подготовки и применения в поединках:
этапе совершенствования спортивного мастерства
периоде предварительной подготовки
этапе начальной подготовки
период начальной специализации

2.Укажите возраст занимающихся в группах в период углубленной специализации:
13-15 лет
11-12 лет
16-18лет
14-16 лет

3. Укажите количество индивидуальных уроков в 1-й год обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства:

90-100
50-70
25-40
70-80

4. Укажите ведущие принципы формирования технического мастерства фехтовальщиков на этапе начальной подготовки:
создания базовых основ техники
опережающих факторов
создания предпосылок для дальнейшего роста технического мастерства
соответствия уровня развития двигательных способностей с темпами роста спортивных результатов

5. Овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализации тактических намерений в конкретных ситуациях имеет определенное содержание в процессе:
тактического совершенствования
технического совершенствования
психологического совершенствования
физического совершенствования

6. Укажите преимущественную направленность подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства на предсоревновательном этапе годичного цикла:
тактико-боевая
техническая
функциональная
тактическая

7. Укажите ведущие принципы совершенствования технического мастерства фехтовальщиков в период углублённой специализации:
индивидуализации стиля соревновательной деятельности
доступности и индивидуализации
повышенной требовательности к достижению спортивных результатов
стандартизации выполнения приёмов фехтования

8. На каком этапе (периоде) подготовки совершенствование основных положений и приемов передвижений являются основной самостоятельной педагогической задачей:
начальной подготовки
спортивной специализации
углублённой спортивной специализации
совершенствования спортивного мастерства

9. С помощью, каких игровых упражнений совершенствуется точность укола на этапе начальной подготовки:
все игры
метание в цель
укол на время
укол в падающую перчатку

10. На каком из этапов (периодов) спортивной подготовки игровые методы применяются преимущественно для восстановления функционального состояния занимающихся:
совершенствования спортивного мастерства
начальной подготовки
углубленной спортивной специализации
спортивной специализации

11. Какой вид физических способностей преимущественно развивается в процессе выполнения игровых упражнений с элементами бега

скоростно-силовые способности

гибкость

сила

координационные способности

12. Укажите возраст занимающихся на этапе начальной подготовки в период начального обучения:

8 лет

7 лет

6 лет

9 лет

4 курс (8 семестр)

Вариант № 1

1. Сколько выделяется форм организации занятий в практике подготовки фехтовальщиков различного возраста и квалификации
семь
шесть
пять
две

2. Оздоровительная тренировка – это:
система специально организованных форм мышечной деятельности, направленных на достижение должного уровня физического состояния, обуславливающего оптимальную физическую работоспособность и стабильное здоровье
специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма
комплекс упражнений, используемый для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата
процесс повышения работоспособности организма с помощью повторных выполнений физических упражнений, направленный на достижение высоких спортивных результатов,

3. Общеразвивающие упражнения — это:
специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма
система специально организованных форм мышечной деятельности, направленных на достижение должного уровня физического состояния, обуславливающего оптимальную физическую работоспособность и стабильное здоровье
упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата
упражнения, связанные с преодолением значительного сопротивления, вызывают большие мышечные напряжения и способствуют развитию силы

4. Подготовительная часть урока начинается с:
Построения группы, рапорта и проверки присутствующих по журналу
Выполнения упражнений, входящих в подготовительную часть
Заданий на развитие гибкости переходят к силовым
Строевых упражнений

5. Методы тренировки:
Пути и способы, при помощи которых преподаватель воспитывая занимающихся, развивая их умственные и физические способности
Средства, при помощи которых преподаватель воспитывая занимающихся, развивая их умственные и физические способности
Возможности, при помощи которых преподаватель воспитывая занимающихся, развивая их умственные и физические способности
Методы, при помощи которых преподаватель воспитывая занимающихся, развивая их умственные и физические способности

6. Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?
эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение)
временные характеристики - длительность движения и темп
пространственно-временные характеристики - скорость и ускорение
динамические характеристики - сила тяги мышц, силы упругого сопротивления, сила тяжести и др.

7. Вид подготовки фехтовальщика, к которой относятся общеразвивающие, специально-подготовительные и подводящие упражнения?
физическая
тактическая
техническая
интегральная

8. Строевые упражнения, различного вида передвижения и задания на действия, применяемые в тренировке фехтовальщиков, это:
общеразвивающие
специализированные
подводящие
специально-подготовительные

9. Принцип тренировочного процесса предусматривающий постепенное, но постоянное повышение нагрузки, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы и постепенное усложнение технических и тактических задач и заданий на действия:
постепенности
всесторонности
повторности
индивидуализации

10. Для безопасности обучаемых и исключения возможных травм спортивным оружием применяется метод:
организации
постановки задач и заданий
руководства
обучения

11. Часть тренировки, в которой можно применять кратковременные занятия другими видами спорта с целью переключения на новый характер работы и активный отдых:
заключительная
подготовительная
основная
любая

12. Корригирующие упражнения – это:
специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации
специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма
система специально организованных форм мышечной деятельности, направленных на достижение должного уровня физического состояния, обуславливающего оптимальную физическую работоспособность и стабильное здоровье
упражнения, связанные с преодолением значительного сопротивления, вызывают большие мышечные напряжения и способствуют развитию силы

Вариант №2

1. Вид подготовки фехтовальщика направленный на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, совершенствование важнейших физических и волевых качеств спортсмена, приобретение жизненно необходимых навыков:
физическая
тактическая
техническая

интегральная

2. Спортивная тренировка – это:
это специализированный педагогический процесс совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижение наивысших показателей в избранном виде спорте или какой-либо конкретной его дисциплине
система специально организованных форм мышечной деятельности, направленных на достижение должного уровня физического состояния, обуславливающего оптимальную физическую работоспособность и стабильное здоровье
специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма
это вид деятельности, исторически сложившийся как один из способов выявления, сопоставления и развития способностей человека в борьбе за первенство, за максимальные спортивные достижения

3. Корригирующие упражнения – это:
специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации
специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма
система специально организованных форм мышечной деятельности, направленных на достижение должного уровня физического состояния, обуславливающего оптимальную физическую работоспособность и стабильное здоровье
упражнения, связанные с преодолением значительного сопротивления, вызывают большие мышечные напряжения и способствуют развитию силы

4. Упражнения с отягощением относятся к:
общеразвивающим
специализированным
специально-подготовительным
вспомогательным

5. Подготовительная часть урока начинается с:
построения группы, рапорта и проверки присутствующих по журналу
выполнения упражнений, входящих в подготовительную часть
заданий на развитие гибкости переходят к силовым
строевых упражнений

6. Принцип, требующий доступности объема тренировочной нагрузки с учетом возраста, пола, здоровья и индивидуальных способностей, сил и возможностей занимающихся:
индивидуализации
постепенности
всесторонности
повторности

7. Для безопасности обучаемых и исключения возможных травм спортивным оружием применяется метод:
организации
постановки задач и заданий
руководства
обучения

8. Количество форм организации занятий в практике подготовки фехтовальщиков различного возраста и квалификации:
семь

шесть
пять
две

9. Перед проведением боев хороший эффект дает:
разминочный индивидуальный урок
игра с мячом
упражнения на растягивание
прыжки на скакалке

10. Коррегирующие упражнения в виде приемов нападения и маневрирования в левосторонней (правосторонней) стойке, снижающие напряжение и болевые ощущения в мышцах голени, бедра и ягодиц после больших соревновательных нагрузок относятся к:
педагогическим средствам восстановления
гигиеническим средствам восстановления
психологическим средствам восстановления
медико-биологические средства восстановления

11. Тренировка, стимулирующая стремление к высшим достижениям, должна постоянно включать проведение:
соревновательных упражнений различной направленности
общеразвивающих упражнений
специально-подготовительных упражнений
подводящих упражнений

12. Часть тренировки, в которой можно применять кратковременные занятия другими видами спорта с целью переключения на новый характер работы и активный отдых:
заключительная
подготовительная
основная
любая

5 курс (9 семестр)

Вариант № 1

1. Какие формы проведения занятий не могут являться составной частью содержания группового урока:
официальные соревнования
боевая практика
индивидуальный урок
занятия по теоретической подготовке

2. Какой специальный метод тренировки преимущественно применяется при форме проведения группового урока – «Боевая практика»:
с противником
без противника
с условным противником
с партнёром

3. Какой специальный метод тренировки преимущественно применяется при форме проведения группового урока – «Парные упражнения»:
с партнёром
без противника
с условным противником
с противником

4. Какой специфический метод тренировки применяется при обучении занимающихся с помощью вспомогательных приспособлений, тренажеров, мишеней и т.д.:
с условным противником
без противника
с партнёром
с противник

5. От каких факторов зависит амплитуда защитных действий фехтовальщика:
глубины продвижения оружия противника к поражаемой поверхности
личного пространственного восприятия атаки противника
выполнения оборонительного действия до контакта с клинком противника
индивидуальной технической оснащенности фехтовальщика

6. Как можно охарактеризовать с точки зрения темповой структуры атаку «батман-укол» или «финт – укол» и т.д.:
атака выполняется в 1,5 темпа
атака выполняется в 2 темпа
атака выполняется в один темп
2 и более темпа

7. В каком из видов оружия необходимо нанести укол с опережением, 0,05 сек.
шпага
во всех видах
рапира
сабля

8. С точки зрения временных характеристик техники выполнения защитных действий от атаки противника правильным является:
взятие защиты в завершающей фазе атаки
взятие защиты в начальной фазе атаки
не зависит от начала или завершения атаки

взятие защиты зависит от вида атаки (простая или сложная)

9. Идеомоторные представления, это:
совокупность мыслительных и двигательных процессов, обеспечивающих выполнение движения
двигательный стереотип спортсмена
мысленное «проговаривание» движений
память спортсмена на движения

10. Идеомоторную тренировку применяют преимущественно на этапе:
высшего спортивного мастерства
начальной подготовки
базовой подготовки
углубленной тренировки

11. Основные требования к мысленным представлениям в ходе идеомоторных упражнений заключаются в:
ясности, четкости и постоянности применения
их ясности и четкости
постоянности применения
самостоятельной разработке самими спортсменами

12. Одна из задач идеомоторной тренировки фехтовальщиков:
совершенствование целевой точности фехтовальщиков
повышение уровня их физической подготовленности
воспитание высоких морально-волевых качеств спортсменов
развитие выносливости спортсменов

Вариант № 2

1. Какие методы относятся к специфическим методам тренировки:
тренировка без противника, тренировка с условным противником, тренировка с партнёром
повторный, круговой, интервальный
повторные действия в заданных ситуациях
нормирование количества серий, выполняемых действий

2. Какой специальный метод тренировки преимущественно применяется при форме проведения группового урока – «Индивидуальный урок»:
с партнёром
без противника
с условным противником
с противником

3. Какой специальный метод тренировки преимущественно применяется при обучении занимающихся основным положениям и движениям:
без противника
с условным противником
с партнёром
с противником
4. Имеет ли индивидуальный урок такую же структуру построения, как и обычный групповой урок в фехтовании?:
да, имеет
нет, не имеет
принципиальных отличий в построении урока нет, есть своя специфика при сохранении общей структуры урока

структура индивидуального урока зависит от контингента занимающихся

5. Чем отличается атака «финт – укол» преднамеренная от атаки «финт – укол» по выбору с точки зрения ритмических характеристик:
атака «финт – укол» по выбору отличается более сложной ритмической структурой за счет просмотра действий противника
ритмическая структура одинаковая
атака «финт – укол» преднамеренная отличается более сложной ритмической структурой за счет просмотра действий противника
данные виды атак невозможно охарактеризовать с точки зрения ритмической структуры

6. В каком из видов оружия время контакта наконечника с поражаемой поверхностью 15-16 мсек.
рапира
во всех видах
шпага
сабля

7. В каком из видов оружия существует временной интервал фиксации обоюдного укола:
во всех видах
рапира
шпага
сабля

8. С точки зрения временных характеристик техники выполнения защитных действий от атаки противника правильным является:
взятие защиты в завершающей фазе атаки
взятие защиты в начальной фазе атаки
не зависит от начала или завершения атаки
взятие защиты зависит от вида атаки (простая или сложная)

9. Упражнения идеомоторной тренировки могут применяться:
при необходимости - в любой части тренировочного занятия
только в разминочной части тренировочного занятия
только в заключительной части тренировочного занятия
только в заключительной части тренировочного занятия

10. Идеомоторные упражнения в подготовке фехтовальщиков применяются для совершенствования техники:
приемов владения оружием, в том числе в условиях соревновательного боя
приемов владения оружием
разминочных упражнений
общеразвивающих упражнений

11. Упражнения идеомоторной тренировки должны включать в себя представления движений:
любого рода движений техники фехтования, в соответствии с задачами тренировки
преимущественно однотемповых
преимущественно многотемповых
не освоенных или слабо освоенных спортсменом

12. Упражнения на идеомоторные представления являются частью:
психологической подготовки, но при этом неразрывно связаны с технико-тактической подготовкой
физической подготовки
технико-тактической подготовки

психологической подготовки

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

3 курс 6 семестр

1. Система отбора и спортивной ориентации в отечественной системе физической культуры и спорта.
2. Эволюция представлений об отборе и спортивной ориентации.
3. Отбор для занятий фехтованием и в сборные команды различного уровня по фехтованию.
4. Методическое обеспечение индивидуального урока и индивидуализация средств и методов тренировки фехтовальщиков.
5. Основные средства тренировки, применяемые тренером в индивидуальном уроке в фехтовании на различных видах оружия.

4 курс 7 семестр

1. Особенности тестирования различных двигательных качеств фехтовальщиков.
2. Методика коррекции уровня двигательной подготовленности спортсменов на основе ее тестирования.
3. Игровой метод и его применение в методике спортивной тренировки по фехтованию.

4 курс 8 семестр

1. Средства и методы, применяемые тренером при проведении общеразвивающих и коррегирующих занятий в тренировке по фехтованию.
2. Методика проведения основных видов тренировочных занятий в фехтовании: общеразвивающих, корригирующих, восстановительных.
3. Средства и методы типовой и индивидуальной разминки в фехтовании.
4. Планирование восстановительных занятий в различных циклах тренировки фехтовальщиков.
5. Виды, особенности, средства и методы проведения разминки в фехтовании.

5 курс 9 семестр

1. Разновидности тренировочных занятий в фехтовании.
2. Особенности пространственных, временных и ритмических характеристик в различных видах фехтования.
3. Основные черты методики идеомоторной тренировки фехтовальщиков.

Критерии оценки:

Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов. Итоговая сумма баллов складывается за счёт суммирования баллов по двум критериям – доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных	10

основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.		источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11
Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	13
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	14
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку	15

		литературы.	
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета) - 6 семестр-очно, 6 семестр-заочно

1. Анализ состояния системы отбора и спортивной ориентации в отечественной системе физической культуры и спорта
2. Эволюция представлений об отборе и спортивной ориентации.
3. Тенденции в развитии отбора для занятий фехтованием.
4. Отбор в сборные команды по фехтованию.
5. Различия в понятиях «отбор» и «спортивная ориентация».
6. Тестирование как элемент процедуры отбора.
7. Тестирование силовых способностей фехтовальщиков.
8. Тестирование скоростных способностей фехтовальщиков
9. Тестирование координационных способностей фехтовальщиков
10. Тестирование выносливости фехтовальщиков
11. Тестирование специальных качеств фехтовальщиков.
12. Значение силовых способностей для успеха в фехтовании.
13. Значение скоростных способностей для успеха в фехтовании
14. Значение координационных способностей для успеха в фехтовании
15. Значение выносливости для успеха в фехтовании
16. Методика проведения индивидуального урока в фехтовании
17. Индивидуализация средств и методов тренировки фехтовальщиков
18. Особенности совершенствования двигательных качеств у фехтовальщиков различного возраста.
19. Основные двигательные качества и умения фехтовальщиков, их взаимосвязь.
20. Тестирование двигательных качеств фехтовальщиков.
21. Контроль динамики двигательных качеств фехтовальщиков в тренировочном процессе
22. Тесты и тестовые упражнения для тестирования двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков.
23. Показатели уровня развития двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков.
24. Характеристика современного фехтования на различных видах оружия.
25. Содержание технической подготовки.
26. Особенности применения подготавливающих действий, защитных действий, контратак, встречных нападений и т д.
27. Содержание тактической подготовки.
28. Методика применения средств физической подготовки в фехтовании.
29. Особенности проведения занятий по физической подготовке с фехтовальщиками различных возрастно-квалификационных групп.
30. Использование тренажёров в тренировке фехтовальщиков.
31. Двигательная подготовленность спортсменов в различных видах фехтования
32. Специфика двигательной подготовленности спортсменов и ее взаимосвязь с результативностью действий в поединках.
33. Методика коррекции уровня двигательной подготовленности спортсменов на основе ее тестирования.
34. Дидактические принципы при проведении индивидуального урока.
35. Организация индивидуального урока.
36. Меры безопасности при проведении индивидуального урока.
37. Разновидности индивидуального урока.
38. Основные средства тренировки, применяемые тренером в индивидуальном уроке
39. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на рапирах
40. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий рапириста
41. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на шпагах.
42. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий шпажиста
43. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на саблях.

44. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий саблиста
45. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на шпагах
46. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на саблях
47. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на рапирах
48. Методика судейства фехтовальных боев в различных видах оружия в связи с изменением правил соревнований
49. Технические средства судейства фехтовальных боев
50. Основные технико-тактические элементы, сложные для судейства в фехтовании на различных видах оружия.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета) - 7 семестр-очно, 7 - заочно

1. Двигательные качества фехтовальщиков
2. Методика совершенствования двигательных качеств фехтовальщиков.
3. Особенности совершенствования двигательных качеств у фехтовальщиков различного возраста.
4. Основные двигательные качества и умения фехтовальщиков, их взаимосвязь.
5. Тестирование двигательных качеств фехтовальщиков.
6. Контроль динамики двигательных качеств фехтовальщиков в тренировочном процессе
7. Тесты и тестовые упражнения для тестирования двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков.
8. Показатели уровня развития двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков.
9. Эволюция представлений об отборе и спортивной ориентации.
10. Тенденции в развитии отбора для занятий фехтованием.
11. Отбор в сборные команды по фехтованию.
12. Различия в понятиях «отбор» и «спортивная ориентация».
13. Значение силовых способностей для успеха в фехтовании.
14. Значение скоростных способностей для успеха в фехтовании
15. Значение координационных способностей для успеха в фехтовании
16. Значение выносливости для успеха в фехтовании
17. Методика проведения индивидуального урока в фехтовании
18. Индивидуализация средств и методов тренировки фехтовальщиков
19. Характеристика современного фехтования на различных видах оружия.
20. Содержание технической подготовки.
21. Особенности применения подготавливающих действий, защитных действий, контратак, встречных нападений и т д.
22. Содержание тактической подготовки.
23. Методика применения средств физической подготовки в фехтовании.
24. Особенности проведения занятий по физической подготовке с фехтовальщиками различных возрастно-квалификационных групп.
25. Использование тренажёров в тренировке фехтовальщиков.
26. Двигательная подготовленность спортсменов в различных видах фехтования
27. Специфика двигательной подготовленности спортсменов и ее взаимосвязь с результативностью действий в поединках.
28. Методика коррекции уровня двигательной подготовленности спортсменов на основе ее тестирования.
29. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на рапирах
30. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий рапириста
31. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на шпагах.
32. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий шпажиста

33. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на саблях.
34. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий саблиста
35. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на шпагах
36. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на саблях
37. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на рапирах
38. Основы методики обучения технике фехтования
39. Методика обучения технике основных положений и движений
40. Методика обучения технике движений оружием
41. Методика обучения технике приемов на подсобных снарядах
42. Методы управления группой на занятиях по фехтованию
43. Методы разучивания и тренировки.
44. Методическая практика в обучении приемам на подсобных снарядах.
45. Методическая практика в подаче команд на месте и в движении.
46. Методическая практика в подаче распоряжений.
47. Методика коррекции уровня двигательной подготовленности спортсменов на основе ее тестирования.
48. Особенности и методика тестирования общей и специальной быстроты фехтовальщиков.
49. Особенности и методика тестирования общих и специальных силовых способностей фехтовальщиков.
50. Особенности и методика тестирования общей и специальной выносливости фехтовальщиков.
51. Особенности и методика тестирования общей и специальной гибкости фехтовальщиков.
52. Особенности и методика тестирования общей и специальной координации фехтовальщиков.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета) - 8 – заочно

1. Развитие основных двигательных качеств фехтовальщиков
2. Сенситивные периоды и особенности совершенствования двигательных качеств у фехтовальщиков различного возраста.
3. Взаимосвязь и совместное развитие различных двигательных качеств фехтовальщиков.
4. Тестирование уровня двигательных качеств фехтовальщиков.
5. Содержание и специфика проведения тестов для тестирования уровня двигательных качеств фехтовальщиков
6. Специальные тесты для тестирования умений и навыков фехтовальщиков.
7. Отбор и спортивная ориентация в фехтовании.
8. Отбор в сборные команды по фехтованию.
9. Методические особенности и последовательность действий тренера при проведении индивидуального урока.
10. Особенности и последовательность действий тренера при проведении индивидуального урока в фехтовании на шпагах
11. Особенности и последовательность действий тренера при проведении индивидуального урока в фехтовании на саблях
12. Особенности и последовательность действий тренера при проведении индивидуального урока в фехтовании на рапирах
13. Общеразвивающие, восстановительные и корригирующие занятия в тренировке по фехтованию. Общие черты и различия.
14. Специфика общеразвивающих занятий в фехтовании.
15. Специфика восстановительных занятий в фехтовании.
16. Специфика корригирующих занятий в фехтовании.
17. Отягощения в методике двигательной подготовки в фехтовании.
18. Типовая и индивидуальная разминка в фехтовании.

19. Упражнений по совершенствованию пространственных, временных и ритмических составляющих приемов в фехтовании.
20. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на рапирах
21. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий рапириста
22. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на шпагах.
23. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий шпажиста.
24. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на саблях.
25. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий саблиста.
26. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на шпагах.
27. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на саблях.
28. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на рапирах.
29. Особенности совершенствования пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на шпагах.
30. Особенности совершенствования пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на рапирах.
31. Особенности совершенствования пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на саблях.
32. Значение силовых способностей для успеха в фехтовании.
33. Значение скоростных способностей для успеха в фехтовании.
34. Значение координационных способностей для успеха в фехтовании.
35. Значение выносливости для успеха в фехтовании.
36. Специфика двигательной подготовленности спортсменов и ее взаимосвязь с результативностью действий в поединках.
37. Методика коррекции уровня двигательной подготовленности спортсменов на основе ее тестирования.
38. Дидактические принципы при проведении индивидуального урока.
39. Организация индивидуального урока.
40. Меры безопасности при проведении индивидуального урока.
41. Разновидности индивидуального урока.
42. Основные средства тренировки, применяемые тренером в индивидуальном уроке
43. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на рапирах
44. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий рапириста
45. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на шпагах.
46. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на саблях.
47. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий саблиста
48. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на шпагах
49. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на саблях
50. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на рапирах

Вопросы для промежуточной аттестации (экзамена) - 8 семестр-очно, 9-заочно

1. Различия в методике основных видов тренировочных занятий в фехтовании: общеразвивающих, корригирующих, восстановительных.
2. Общеразвивающие занятия в фехтовании

3. Корригирующие занятия в подготовке фехтовальщиков
4. Восстановительные занятия в подготовке фехтовальщиков.
5. Планирование восстановительных занятий в малых и средних циклах тренировки фехтовальщиков.
6. Планирование восстановительных занятий в больших циклах тренировки фехтовальщиков.
7. Отягощения в методике двигательной подготовки фехтовальщиков.
8. Типовая и индивидуальная разминка в фехтовании.
9. Принципы выбора вида тренировочного занятия в подготовке фехтовальщиков
10. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на шпагах.
11. Средства и методы тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на шпагах
12. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на рапирах.
13. Средства и методы тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на рапирах
14. Пространственные, временные и ритмические характеристики в фехтовании на саблях.
15. Средства и методы тренировки пространственных, временных и ритмических составляющих приемов фехтования на саблях.
16. Идеомоторная тренировка в теории и методике спортивной подготовки
17. Средства и методы идеомоторной тренировки.
18. Идеомоторная тренировка в подготовке фехтовальщиков.
19. Основы совершенствования действий на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнера) в различных видах фехтования
20. Методика тренировки идеомоторных представлений различных составляющих боевой деятельности фехтовальщиков
21. Показатели уровня развития двигательных качеств, умений и навыков фехтовальщиков.
22. Эволюция представлений об отборе и спортивной ориентации.
23. Тенденции в развитии отбора для занятий фехтованием.
24. Отбор в сборные команды по фехтованию.
25. Различия в понятиях «отбор» и «спортивная ориентация».
26. Значение силовых способностей для успеха в фехтовании.
27. Значение скоростных способностей для успеха в фехтовании
28. Значение координационных способностей для успеха в фехтовании
29. Значение выносливости для успеха в фехтовании
30. Методика проведения индивидуального урока в фехтовании
31. Индивидуализация средств и методов тренировки фехтовальщиков
32. Характеристика современного фехтования на различных видах оружия.
33. Содержание технической подготовки.
34. Особенности применения подготавливающих действий, защитных действий, контратак, встречных нападений и т д.
35. Содержание тактической подготовки.
36. Методика применения средств физической подготовки в фехтовании.
37. Особенности проведения занятий по физической подготовке с фехтовальщиками различных возрастно-квалификационных групп.
38. Использование тренажёров в тренировке фехтовальщиков.
39. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на рапирах
40. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий рапириста
41. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на шпагах.
42. Особенности методики техники тренера при проведении уроков в фехтовании на саблях.
43. Применение основных двигательных действий при совершенствовании базовых действий саблиста
44. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на шпагах

45. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на саблях
46. Особенности двигательных действий при обучении атакующим и контратакующим действиям в фехтовании на рапирах
47. Особенности и методика тестирования общей и специальной быстроты фехтовальщиков.
48. Особенности и методика тестирования общих и специальных силовых способностей фехтовальщиков.
49. Особенности и методика тестирования общей и специальной выносливости фехтовальщиков.
50. Особенности и методика тестирования общей и специальной гибкости фехтовальщиков.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе

на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача зачета, экзамена по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача зачета, экзамена по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ФЕХТОВАНИЕ)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к опросу

Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ студента должен представлять собой развёрнутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

При подготовке к устному опросу нужно, прежде всего, просмотреть конспект лекций и отметить в нем имеющиеся вопросы. Если какие–то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений. Также при подготовке к устному опросу следует просмотреть конспект практических занятий и выделить в практические задания, относящиеся к данному разделу. Если какие-то отдельные нюансы темы не были разобраны на занятиях, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений, в том числе с использованием интернет ресурсов. Полезно самостоятельно проговорить несколько типичных заданий по соответствующему разделу.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 7-10 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 10 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту рекомендуются интернет источники, а также профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 10-15 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 15 баллов.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;

7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Требования к оформлению реферата

Титульный лист. Титульный лист имеет стандартную форму, предусматривающую размещение следующих элементов:

- полное (развернутое) наименование вуза;
- наименование кафедры, на которой выполняется реферат;
- название темы реферата, выполненное крупным шрифтом, при этом возможны краткие уточнения к названию, помещенные в скобки;
- слово «Реферат» ниже названия темы реферата;
- сведения об авторе реферата с указанием фамилии и инициалов, номеров группы и курса, и факультета;
- название города местонахождения вуза;
- год оформления реферата.

Номер страницы на титульном листе (1) не указывается, но учитывается.

Содержание, т. е. перечисление всех основных разделов реферата, выполняется на втором листе, который следует за титульным. Если разделы имеют четко выделенные параграфы с подзаголовками, то они включаются в оглавление, и для них также указывают страницы расположения.

Введение объемом 1 – 2 страницы составляется, как правило, после завершения работы над текстом разделов реферата и списком литературы. В нем должна быть кратко обоснована актуальность темы и указана цель написания реферата, охарактеризованы основные источники информации и методы работы с ними, указаны структура и объем материала, упомянуты, возможно, имеющиеся рисунки, таблицы и графики, количество прочитанных, проанализированных и включенных в список произведений.

Основная часть, т. е. текст реферата, подразделяется на разделы, которые нумеруются и снабжаются заголовками. Обычно выделяют 3 – 5 разделов, примерно, одинаковых по объему и содержащих более или менее однородный по содержанию материал. Общий объём основной части реферата должен составлять не мене 10 страниц компьютерного текста. В тексте обязательны ссылки на проанализированные литературные источники.

Заключение в объеме примерно 1 страницы содержит нумерованный набор конкретных суждений, представляющих собой основные выводы из исследованных в реферате материалов. Выводы должны отличаться обобщенностью, краткостью, конкретностью, обоснованностью утверждений и не повторять фактические сведения, приведенные в тексте реферата.

Список литературы содержит научные издания, которые должны быть пронумерованы и, одновременно, расположены по алфавиту. Необходимо обращать внимание на соблюдение требований к структуре записей наименований реферируемых литературных источников. С правилами составления библиографического списка реферата

следует заранее ознакомиться с помощью специализированных изданий, имеющихся в библиотеке.

Выступление с докладом по теме реферата

Студент должен быть готов к собеседованию с преподавателем и к выступлению на семинарском занятии с докладом по теме реферата. При этом необходимо обращать внимание:

1. На умение изложить основное содержание темы устно и письменно, литературным языком с точным соблюдением терминологии.
2. На способность дать краткие, но ясные и убедительные ответы на предложенные вопросы.