

Приложение 2.  
к рабочей программе дисциплины

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
к рабочей программе дисциплины

**СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
СПОРТСМЕНОВ 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.

### **Методические указания по подготовке к устному опросу**

При подготовке к устному опросу студент должен придерживаться следующей технологии:

- внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
- продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
- 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 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 письменному опросу**

При подготовке к письменному опросу студент должен придерживаться следующей технологии:

- внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
- продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;

- 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. Студент магистратуры должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 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 или глав, 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 магистратуры рекомендуются Интернет - источники, а также профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте в формате А-4. Объем работы – 10-12 страниц. На титульном листе указывается тема, ФИО, курс, группа, специальность, ФИО преподавателя. Неправильно оформленные работы возвращаются. В ходе соответствующей сессии студенту предоставляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. Помимо оценки качества оформления работы, 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.

При написании контрольной работы по теме: «Целевая программа подготовки спортсменов» обязательными разделами являются:

1. Пояснительная записка. В качестве обязательных компонентов пояснительной записки выступают краткое обоснование (необходимость разработки, принципы построения), цель и задачи программы, место и условия проведения предсоревновательных сборов, необходимый инвентарь и оборудование, характеристика контингента спортсменов.
2. Методические рекомендации по реализации программы в рамках предсоревновательного учебно-тренировочного сбора.
3. План-график учебно-тренировочного сбора, разработанный в рамках текущего контроля «Планирование предсоревновательного мезоцикла», скорректированный, при необходимости.
4. Программа подготовки спортсменов по скалолазанию. План-график и программа составляется сроком на один тренировочный мезоцикл (21 день). Рекомендуется оформление программы в табличном виде, с группировкой по дням и тренировочным занятиям:

#### *Пример*

Содержание микроциклов с четырьмя тренировочными занятиями в течение дня

МЦ	дни МЦ	Содержание (применяемые средства):	доз-ка	нагрузка (малая, средняя, большая, значительная)
1	1	Занятие №1 Цель: Задачи: 1) <i>Коррекция технических действий (ТД)</i>		

		2) <i>Совершенствование стабильности, точности ТД</i> 3) <i>Комплексное развитие физических качеств</i> Необходимый инвентарь и оборудование: Рекомендации по организации и проведению: .....  Занятие №2 Занятие №3 Занятие №4		<i>средняя</i>
	2			
	3			
2	...			
3	...			

#### Содержание подготовительного (подводящего) микроцикла

Дни МЦ	Направленность основного тренировочного занятия
1	<i>быстрота реакции, быстрота передвижений, скоростно-силовые качества</i>
2	.....
3	.....
4	.....
5	.....
6	.....
7	

#### Режим дня и расписание занятий в тренировочном дне

Режим дня	время	Содержание (средства и методы):	нагрузка: малая, средняя, большая, значительная
подъём	7:30		
1-я тренировка		<i>Коррекция технических действий (ТД)</i>	<i>средняя</i>
завтрак			
2-я тренировка		<i>Совершенствование стабильности, точности</i>	<i>большая</i>
восстановительные мероприятия			
3-я тренировка			
обед			
4-я тренировка			

Список используемой литературы. Список литературы должен содержать не менее 10 литературных источников, с соответствующими ссылками в тексте контрольной работы. Могут использоваться достоверные и официальные Интернет-источники.

#### **Методические указания по выполнению реферата**

##### **Требования к оформлению и написанию реферата**

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Работа над рефератом начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта:

1. Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика рефератов».

2. Выбор темы, отсутствующей в списке «Примерная тематика рефератов». В этом случае студент должен согласовать тему с преподавателем, ведущим занятия в группе. Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным. Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме. Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала. Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кегелем через полтора интервала.

### **Структура реферата**

Реферат открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы. После титульного листа отдельной страницей идет оглавление (содержание или план реферата) с указанием страниц. Реферат 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 реферата.

Основная часть реферата состоит обычно из 3-5 параграфов (разделов, подпунктов) и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе. В тексте реферата обязательны ссылки на авторов или используемую литературу. Реферат заканчивается заключением, которое должно содержать выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении. На последней странице реферата должен быть представлен список литературы. В списке указывается литература, реально использованная для написания реферата. Список научной литературы составляется в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц). При написании реферата должно быть использовано не менее 6 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2005 года.

### **Типичные ошибки при написании реферата**

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор реферата не отделяет главные проблемы от второстепенных

2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.

3. Использование для реферата устаревшей литературы.