

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

Спортивно-педагогическое совершенствование

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта		
Учебный план	44.03.01 (2026,з) Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины.plx 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины Выпускающие кафедры: Теоретических основ физического воспитания; Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта; Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности; Педагогики		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	89		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	9 (5.1)		Итого	
Неделя	12 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные	6	6	6	6
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10,33	10,33	10,33	10,33
Сам. работа	89	89	89	89
Часы на контроль	8,67	8,67	8,67	8,67
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

доцент, Ветрова Ирина Владимировна; доцент, Люлина Наталья Владимировна; к.п.н., доцент, Шевчук Юлия Валентиновна _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. №)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины

Выпускающие кафедры: Теоретических основ физического воспитания; Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта; Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности; Педагогики

утвержденного учёным советом вуза от 25.01.2000 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № ____ от ____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

____ 2000 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является формирование готовности студентов к преподаванию этой дисциплины в спортивных и общеобразовательных школах на основе специальных знаний и умений в области гимнастики (образовательной, развивающей, спортивной и оздоровительной).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.02.ДВ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Знать:

Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

Уметь:

Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

Владеть:

Уровень 1	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Знать:

Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.

Уметь:

Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.

Владеть:

Уровень 1	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.

ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	
ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	
Знать:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на пороговом уровне
ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	
Знать:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	
Знать:	
Уровень 1	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Разрабатывать различные формы учебных занятий на продвинутом уровне.
Уровень 2	Разрабатывать различные формы учебных занятий на базовом уровне.
Уровень 3	Разрабатывать различные формы учебных занятий на пороговом уровне.

Владеть:	
Уровень 1	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на базовом уровне.
Уровень 3	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на пороговом уровне.
ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	
Знать:	
Уровень 1	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Применять меры профилактики детского травматизма на продвинутом уровне
Уровень 2	Применять меры профилактики детского травматизма на базовом уровне
Уровень 3	Применять меры профилактики детского травматизма на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на продвинутом уровне.
Уровень 2	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на базовом уровне.
Уровень 3	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на пороговом уровне.
ПК-7.2: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся	
Знать:	
Уровень 1	Определяет основы первой доврачебной помощи на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет основы первой доврачебной помощи на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет основы первой доврачебной помощи на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на продвинутом уровне.
Уровень 2	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на базовом уровне.
Уровень 3	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Приемами оказания первой доврачебной помощи на продвинутом уровне.
Уровень 2	Приемами оказания первой доврачебной помощи на базовом уровне.
Уровень 3	Приемами оказания первой доврачебной помощи на пороговом уровне.
ПК-9: Способен планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс	
ПК-9.3: Управляет коллективом учащихся, формирует учебно-познавательную мотивацию обучающихся к изучаемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности, использует способы организации совместной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	способы управления коллективом учащихся (нормы и принципы педагогического управления)
Уровень 2	методы и приёмы формирования учебно-познавательной мотивации (например, создание проблемных ситуаций, использование ИКТ, проектная деятельность, игровые технологии)
Уровень 3	формы организации совместной деятельности (парная, групповая работа, коллективное обсуждение, кейс-технологии, командные игры) и условия их эффективного применения
Уметь:	
Уровень 1	анализировать уровень мотивации учащихся и выявлять факторы, которые её снижают или усиливают
Уровень 2	планировать и реализовывать урочную и внеурочную деятельность с опорой на

	сформированную мотивацию
Уровень 3	моделировать ситуации, где совместная работа помогает решать познавательные задачи
Владеть:	
Уровень 1	конкретными методиками диагностики мотивации и инструментами её повышения (например, техникой «мозгового штурма», приёмами рефлексии)
Уровень 2	навыками организации совместной работы, включая распределение ролей, контроль и самооценку
Уровень 3	приёмами управления конфликтами в группе и создания ситуации успеха для каждого ученика

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Основы техники и методика обучения элементов на гимнастических						
1.1	Тема 1. Основы спортивной тренировки /Лек/	9	1				
1.2	Тема 2. Организация и проведение соревнований по гимнастике /Лек/	9	1				
1.3	Тема 3. Правила соревнований. /Лек/	9	2				
1.4	Тема 4. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе /Лаб/	9	2				
1.5	Тема 5. Обучение гимнастическим упражнениям. Мужское и женское многоборье. /Лаб/	9	2				
1.6	Тема 6. Оценка упражнений. Классификация ошибок и их учет в оценке /Лаб/	9	2				
1.7	Тема 7. Формы организации занятий гимнастикой во внеучебное (внеклассное) время. /Ср/	9	17				
1.8	Тема 8. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе. /Ср/	9	17				
1.9	Тема 9. Совершенствование двигательных умений и навыков в гимнастике (ОФП, СФП). /Ср/	9	17				
1.10	Тема 10. Основы техники гимнастических упражнений. - Статические упражнения. - Динамические упражнения. - Вращательные движения. - Хлестовые движения. - Силовые и маховые упражнения. /Ср/	9	18				
1.11	Тема 11. Основные документы планирования и учета работы по гимнастике. /Ср/	9	20				
1.12	Устный экзамен по пройденным темам. /КРЭ/	9	0,33				
1.13	Сдача нормативов /Экзамен/	9	8,67				Физические упражнения

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение зачетных комбинаций на снарядах на учебных соревнованиях.
2. Составление схемы обучения гимнастическому элементу.
3. Составление презентации по методике обучения гимнастическим элементам.
4. Организация и проведение фрагмента соревнований по одному из видов гимнастики.

5. Составление презентации: один из видов оздоровительной гимнастики.
6. Составление презентации о технике безопасности и предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
10. Разработать рабочую программу для внеурочной деятельности.

Примерные темы практических заданий:

1. Подготовка карточек с методикой обучения гимнастическим элементам.
2. Выполнение отдельных гимнастических упражнений на снарядах (брусья, бревно, конь с ручками, перекладина, опорный прыжок).
3. Выполнение зачетных комбинаций произвольной программы вольных упражнений и упражнений на снарядах.
4. Составление комплексов физкультминуток, физкультпауз.
5. Участие в соревнованиях по гимнастике в качестве организатора, помощника организатора или судьи.
6. Овладение приемам страховки и помощи при выполнении упражнений на снарядах.
7. Написание сценария торжественного открытия/закрытия соревнований.
8. Подготовка предварительной, текущей и документации по соревнованиям.

5.2. Темы письменных работ

1. Изучение и развитие координации движений у обучающихся, юных гимнастов в процессе занятий гимнастикой.
2. Исследование значения отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.
3. Исследование взаимосвязи между отдельными двигательными способностями и их влияние на спортивно-технический результат гимнастов.
4. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
5. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.
6. Исследование структуры способностей, необходимых для овладения отдельными гимнастическими упражнениями и многоборьем в целом.
7. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.
8. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
9. Анализ техники отдельного гимнастического упражнения или ряда упражнений одной структурной группы.
10. Разработка методики обучения отдельным гимнастическим упражнениям.
11. Совершенствование методики проведения занятий по гимнастике (с включением собственного педагогического опыта).
12. Применение нестандартного гимнастического оборудования на уроках гимнастики в общеобразовательной школе.
13. Анализ современной методики подготовки гимнастов на различных этапах становления спортивного мастерства.
14. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.
15. Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и в период летнего отдыха.
16. Исследование влияния отдельных двигательных способностей на овладение трудовыми профессиями в процессе занятий гимнастикой.
17. Система отбора для занятий гимнастикой.
18. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
19. Влияние развития отдельных двигательных (психомоторных) способностей на спортивно-технический результат гимнастов.
20. Современные тенденции развития гимнастики.
21. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
22. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
23. Совершенствование конструкции гимнастического оборудования - основа повышения спортивного мастерства гимнастов.
24. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике в общеобразовательной школе, вузе, коллективе физкультуры и т.д.
25. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
26. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
27. Влияние хореографической подготовки гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах многоборья и в многоборье в целом.
28. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
29. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
30. Особенности физического развития юных гимнастов.
31. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.
32. Возрастная динамика развития отдельных морфологических признаков у юных гимнастов.
33. Методика педагогического контроля за физическим состоянием юных гимнастов в процессе возрастного развития и повышения спортивного мастерства.
34. Исследование работоспособности у юных гимнастов.
35. Методика ориентации и отбора детей в СШОР на отделение спортивной (и других видов) гимнастики.
36. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.
37. Социологический портрет сильнейших гимнастов мира.
38. Анализ правил соревнований, классификационных программ по гимнастике (исторический обзор).

39. Информационное обеспечение соревнований по гимнастике.
40. История развития гимнастики (различные периоды).
41. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.
42. Музыкальное обеспечение урока гимнастики

5.3. Фонд оценочных средств

1. Виды спортивной подготовки гимнастов и их характеристика.
2. Этапы подготовки юных гимнастов: отбор и начальная подготовка, спортивное совершенствование, высшее мастерство; их характеристика.
3. Ведущие способности гимнастов и способы их изучения.
4. Развитие способностей гимнастов в ходе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и во внеурочное время.
5. Дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся гимнастикой в процессе их спортивной подготовки.
6. Методы педагогического контроля в гимнастике.
7. Причины возникновения травм на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
8. Виды страховки и помощи; самостраховка. Их роль в предупреждении травм и успешности овладения упражнениями.
9. Типичные травмы на занятиях по гимнастике и правила оказания первой помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Особенности страховки в видах гимнастического многоборья.
10. Воспитательная работа педагога с гимнастами в ходе учебно-тренировочных занятий, спортивных выступлений, соревнований и в повседневном общении.
11. Особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
12. Реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.
13. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
14. Создание представления о разучиваемом упражнении (терминологически правильное название, показ, объяснение техники, опробование).
15. Содержание основных документов планирования учебно-тренировочного процесса (программа, учебный план, развернутый учебный план, рабочая программа, конспект).
16. Виды учета, используемые в учебно-тренировочном процессе по гимнастике, их содержание и назначение.
17. Содержание основных документов соревнований по гимнастике (программа, положение о соревнованиях, заявка, график соревнований, судейские протоколы, итоговый отчет).
18. Значение правил соревнований по гимнастике.
19. Характеристика видов соревнований по гимнастике. Особенности проведения массовых форм соревнований.
20. Порядок выступления участников и команд в квалификационных, командных, лично-командных и личных соревнованиях.
21. Состав судейской коллегии соревнований по гимнастике. Их права и обязанности.
22. Методика и техника судейства соревнований по гимнастике. Система выведения оценки.
23. Организация и методика подготовки гимнастического праздника.
24. Характеристика гимнастических снарядов, подсобного инвентаря и оборудования гимнастических залов и площадок.
25. Педагогическое и агитационное значение соревнований.
26. Положение о соревнованиях.
27. Подготовка и проведение соревнований.
28. Характер соревнований, программа соревнований. Заявки на участие в соревнованиях.
29. Допуск участников к соревнованиям; порядок выступления команд и участников.
30. Определение победителей.
31. Права и обязанности участников, костюм.
32. Права и обязанности руководителя команды.
33. Права и обязанности тренера.
34. Состав судейской коллегии.
35. Обязанности главного судьи.
36. Обязанности заместителя главного судьи.
37. Обязанности арбитра.
38. Судьи: судья при участниках, судья – информатор, судья – хронометрист, судья на линии.
39. Обязанности коменданта.
40. Попытки.
41. Перерывы в упражнениях в результате падения со снаряда.
42. Ошибки в выполнении упражнений, сбавки за ошибки, окончательная и базисная оценки.
43. Трудность упражнений.
44. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.
45. Работа секретариата, вспомогательный состав, секретари.
46. Документы, определяющие деятельность секретариата, работа в ходе соревнований, подведение итогов соревнований.
47. Деление участников соревнований на группы.
48. Этапы подготовки юных спортсменов: начальная, специальная подготовка, спортивное совершенствование.
49. Принципы тренировки, специализация и направленность к высшим достижениям.
50. Принцип единства общей и специальной подготовки; принцип непрерывности тренировочного процесса.
51. Принцип цикличности тренировочного процесса.
52. Планирование тренировки: циклы и микроциклы.
53. Ударный микроцикл, восстановительный микроцикл.
54. Модельный микроцикл, адаптационно-настроечный микроцикл.

55. Психологическая подготовка, понятие о психограмме.
56. Специальная психологическая подготовка.
57. Методы тренировки: целостный и расчлененный.
58. Перспективный план тренера-преподавателя, его содержание.
59. Рабочий план спортивной школы и его содержание.
60. Планирование тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный периоды.
61. Принцип постепенности и стремление к максимальным нагрузкам. Принцип волнообразности, динамики тренировочных нагрузок.
62. Основы спортивной тренировки: основные понятия

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

Подготовка докладов и рефератов.

Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.

Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем.

Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы: анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная

позиция по теме.

Требования к рецензии на монографию

1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность)

2. Какова основная проблема книги?

3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример)

4. Оцените стиль изложения.

5. Оцените научный аппарат монографии.

6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии?

Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.