

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

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Спортивная ориентация и отбор

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Л1 Теоретических основ физического воспитания		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2026).plx Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль) образовательной программы Спортивная тренировка Выпускающие кафедры: Теоретических основ физического воспитания; Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта; Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности; Педагогика		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	59,52		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
	Неделя		Неделя			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	22	22	36	36
Практические	16	16	32	32	48	48
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)			0,33	0,33	0,33	0,33
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,15	0,15			0,15	0,15
Итого ауд.	30	30	54	54	84	84
Контактная работа	30,15	30,15	54,33	54,33	84,48	84,48
Сам. работа	41,85	41,85	17,67	17,67	59,52	59,52
Итого	72	72	72	72	144	144

Программу составил(и):

Доцент, к.п.н. Грошев Василий Алексеевич

Рабочая программа дисциплины «Спортивная ориентация и отбор»

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогика

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 15

Зав. кафедрой зав.кафедрой Ситничук Сергей Сергеевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №7 ___ от 07.05.2026г.

Председатель НМС УГН(С)

Казакевич Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

изучение методологии и технологии комплексного отбора и прогнозирования спортивных результатов

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.ОДП.04.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты	
2.1.2	Теория и методика спортивной тренировки	
2.1.3	Физиология физического воспитания	
2.1.4	Теория и методика физического воспитания	
2.1.5	Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков (выездная)	
2.1.6	Психология и педагогика спорта	
2.1.7	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья	
2.1.8	Основы медицинских знаний	
2.1.9	Физическая культура и спорт	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Курсовые работы по модулю "Теория и методика обучения базовым видам спорта"	
2.2.2	Научно-исследовательская деятельность в физической культуре и спорте	
2.2.3	Преддипломная практика	
2.2.4	Профессиональная деятельность тренера	
2.2.5	Спортивная медицина	
2.2.6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.7	Спортивная метрология	
2.2.8	Тренерская практика	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-1.1: Выбирает источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному

Знать:

Уровень 1	Продвинутый. Обучающийся на высоком уровне должен знать как выбирать источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному.
Уровень 2	Базовый. Обучающийся на среднем уровне должен знать как выбирать источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному.
Уровень 3	Пороговый. Обучающийся на удовлетворительном уровне должен знать как выбирать источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному.

Уметь:

Уровень 1	Продвинутый. Обучающийся на высоком уровне умеет выбирать источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному.
Уровень 2	Базовый. Обучающийся на среднем уровне умеет выбирать источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному.
Уровень 3	Пороговый. Обучающийся на удовлетворительном уровне умеет выбирать источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному.

Владеть:

Уровень 1	Продвинутый. Обучающийся на высоком уровне владеет источниками информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному.
Уровень 2	Базовый. Обучающийся на среднем уровне владеет источниками информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному.
Уровень 3	Пороговый. Обучающийся на удовлетворительном уровне владеет источниками информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному.

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

	зависимости от поставленных задач.
ОПК-4.3: Осуществляет проведение учебно-тренировочных занятий с демонстрацией основ техники избранного вида спорта.	
Знать:	
Уровень 1	Продвинутый. Обучающий на высоком уровне знает как осуществлять проведение учебно-тренировочных занятий с демонстрацией основ техники избранного вида спорта.
Уровень 2	Базовый. Обучающий на среднем уровне знает как осуществлять проведение учебно-тренировочных занятий с демонстрацией основ техники избранного вида спорта.
Уровень 3	Пороговый. Обучающий на удовлетворительном уровне знает как осуществлять проведение учебно-тренировочных занятий с демонстрацией основ техники избранного вида спорта.
Уметь:	
Уровень 1	Продвинутый. Обучающий на высоком уровне умеет осуществлять проведение учебно-тренировочных занятий с демонстрацией основ техники избранного вида спорта.
Уровень 2	Базовый. Обучающий на среднем уровне умеет осуществлять проведение учебно-тренировочных занятий с демонстрацией основ техники избранного вида спорта.
Уровень 3	Пороговый. Обучающий на удовлетворительном уровне умеет осуществлять проведение учебно-тренировочных занятий с демонстрацией основ техники избранного вида спорта.
Владеть:	
Уровень 1	Продвинутый. Обучающий на высоком уровне владеет знаниями как осуществлять проведение учебно-тренировочных занятий с демонстрацией основ техники избранного вида спорта.
Уровень 2	Базовый. Обучающий на среднем уровне владеет знаниями как осуществлять проведение учебно-тренировочных занятий с демонстрацией основ техники избранного вида спорта.
Уровень 3	Пороговый. Обучающий на удовлетворительном уровне владеет знаниями как осуществлять проведение учебно-тренировочных занятий с демонстрацией основ техники избранного вида спорта.
ПК-3: Способен планировать и проводить медико-биологическое, научнометодическое, антидопинговое и материально-техническое обеспечения спортивной подготовки	
ПК-3.1: Владеет методами научнометодического сопровождения спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки и осуществляет мероприятия антидопингового характера.	
Знать:	
Уровень 1	Продвинутый. Обучающий на высоком уровне знает методы научно-методического сопровождения спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки и знает мероприятия антидопингового характера.
Уровень 2	Базовый. Обучающий на среднем уровне знает методы научно-методического сопровождения спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки и знает мероприятия антидопингового характера.
Уровень 3	Пороговый. Обучающий на удовлетворительном уровне знает методы научно-методического сопровождения спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки и знает мероприятия антидопингового характера.
Уметь:	
Уровень 1	Продвинутый. Обучающий на высоком уровне умеет применять методы научно-методического сопровождения спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки и умеет осуществлять мероприятия антидопингового характера.
Уровень 2	Базовый. Обучающий на среднем уровне умеет применять методы научно-методического сопровождения спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки и умеет осуществлять мероприятия антидопингового характера.
Уровень 3	Пороговый. Обучающий на удовлетворительном уровне умеет применять методы научно-методического сопровождения спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки и умеет осуществлять мероприятия антидопингового характера.
Владеть:	
Уровень 1	Продвинутый. Обучающий на высоком уровне владеет методами научно-методического сопровождения спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки и владеет навыками проведения мероприятия

	антидопингового характера.
Уровень 2	Базовый. Обучающий на среднем уровне владеет методами научно-методического сопровождения спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки и владеет навыками проведения мероприятия антидопингового характера.
Уровень 3	Пороговый. Обучающий на удовлетворительном уровне владеет методами научно-методического сопровождения спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки и владеет навыками проведения мероприятия антидопингового характера.
ПК-1: Способен планировать и осуществлять учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки	
ПК-1.1: Демонстрирует знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности.	
Знать:	
Уровень 1	Продвинутый. Обучающий на высоком уровне знает как осуществлять планирования, учёт и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности.
Уровень 2	Базовый. Обучающий на среднем уровне знает как осуществлять планирования, учёт и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности.
Уровень 3	Пороговый. Обучающий на удовлетворительном уровне знает как осуществлять планирования, учёт и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности.
Уметь:	
Уровень 1	Продвинутый. Обучающий на высоком уровне умеет осуществлять планирования, учёт и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности.
Уровень 2	Базовый. Обучающий на среднем уровне умеет осуществлять планирования, учёт и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности.
Уровень 3	Пороговый. Обучающий на удовлетворительном уровне умеет осуществлять планирования, учёт и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности.
Владеть:	
Уровень 1	Продвинутый. Обучающий на высоком уровне владеет знаниями о планировании, учёте и анализе результатов тренировочной и соревновательной деятельности.
Уровень 2	Базовый. Обучающий на среднем уровне владеет знаниями о планировании, учёте и анализе результатов тренировочной и соревновательной деятельности.
Уровень 3	Пороговый. Обучающий на удовлетворительном уровне владеет знаниями о планировании, учёте и анализе результатов тренировочной и соревновательной деятельности.
ПК-1.2: Осуществляет подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.	
Знать:	
Уровень 1	Продвинутый. Обучающий на высоком уровне знает как осуществлять подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.
Уровень 2	Базовый. Обучающий на среднем уровне знает как осуществлять подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.
Уровень 3	Пороговый. Обучающий на удовлетворительном уровне знает как осуществлять подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.
Уметь:	
Уровень 1	Продвинутый. Обучающий на высоком уровне умеет осуществлять подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.
Уровень 2	Базовый. Обучающий на среднем уровне умеет осуществлять подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.
Уровень 3	Пороговый. Обучающий на удовлетворительном уровне умеет осуществлять подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.
Владеть:	
Уровень 1	Продвинутый. Обучающий на высоком уровне владеет знаниями подбора средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.

Уровень 2	Базовый. Обучающий на среднем уровне умеет осуществлять подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.
Уровень 3	Пороговый. Обучающий на удовлетворительном уровне умеет осуществлять подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.

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. Роль и место спортивной ориентации и отбора в системе спортивной подготовки						
1.1	Роль и место спортивной ориентации и отбора в системе спортивной подготовки /Лек/	6	2	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5		Конспект
1.2	Создание карточки избранного вида спорта /Пр/	6	2	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5		Задание к семинару. Презентация
1.3	Роль и место спортивной ориентации и отбора в системе спортивной подготовки /Ср/	6	10	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5		Самостоятельн ая работа
	Раздел 2. Факторы, влияющие на результат в избранном виде спорта						
2.1	Факторы, влияющие на результат в избранном виде спорта /Лек/	6	2	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5		Конспект
2.2	Факторы, влияющие на результат в избранном виде спорта /Пр/	6	4	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1			Задание к семинару
2.3	Факторы, влияющие на результат в избранном виде спорта /Ср/	6	10	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1			Изучение и анализ литературы
	Раздел 3. Существующие технологии спортивной ориентации и отбора						
3.1	Существующие технологии спортивной ориентации и отбора /Лек/	6	2	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5		Конспект
3.2	Существующие технологии спортивной ориентации и отбора /Пр/	6	2	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1			Задание к семинару

3.3	Существующие технологии спортивной ориентации и отбора /Ср/	6	10	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1			Анализ литературы
Раздел 4. Факторы, влияющие на спортивную ориентацию							
4.1	Факторы, влияющие на спортивную ориентацию /Лек/	6	4	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5		Конспект
4.2	Факторы, влияющие на спортивную ориентацию /Пр/	6	4	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5		Задание на семинар
4.3	Факторы, влияющие на спортивную ориентацию /Ср/	6	5	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5		Анализ и изучение литературы
Раздел 5. Критерии спортивной ориентации и отбора							
5.1	Критерии отбора. /Лек/	6	4	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5		Конспект
5.2	Критерии отбора. /Пр/	6	4	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1			Задание на семинар. Презентация.
5.3	Критерии отбора. /Ср/	6	6,85	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1			Изучение литературы
5.4	Зачет /КРЭ/	6	0,15	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1			Зачет
Раздел 6. Виды (уровни) спортивного отбора.Этапы							
6.1	Виды (уровни) спортивного отбора.Этапы /Лек/	7	4	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5		Конспект
6.2	Виды (уровни) спортивного отбора.Этапы /Пр/	7	6	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1			Задание на семинар

6.3	Виды (уровни) спортивного отбора. Этапы /Ср/	7	4	УК-1.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 ПК-3.1			Анализ литературы
	Раздел 7. Тестирования физических качеств						
7.1	Тестирования физических качеств /Лек/	7	6				Конспект
7.2	Тестирования физических качеств /Пр/	7	6				Задание к семинару. Презентация.
7.3	Тестирования физических качеств /Ср/	7	3				Анализ литературы
	Раздел 8. Антропометрия как фактор спортивной ориентации и отбора						
8.1	Антропометрия как фактор спортивной ориентации и отбора /Лек/	7	6				Конспект
8.2	Антропометрия как фактор спортивной ориентации и отбора /Пр/	7	8				Задание к семинару
8.3	Антропометрия как фактор спортивной ориентации и отбора /Ср/	7	3				Анализ литературы
	Раздел 9. Психофизиологические характеристики, генетическая предрасположенность						
9.1	Психофизиологические характеристики, генетическая предрасположенность /Лек/	7	4				Конспект
9.2	Психофизиологические характеристики, генетическая предрасположенность /Пр/	7	6				Задание к семинару. Презентация.
9.3	Психофизиологические характеристики, генетическая предрасположенность /Ср/	7	3				Анализ литературы
	Раздел 10. Ведущая рука и нога						
10.1	Ведущая рука и нога /Лек/	7	2				Конспект
10.2	Ведущая рука и нога /Пр/	7	6				Задание на семинар. Презентация
10.3	Ведущая рука и нога /Ср/	7	4,67				Анализ литературы
10.4	Зачет с оценкой /КРЗ/	7	0,33				Зачет с оценкой

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для входного контроля.

1. Что такое спорт?
2. Чем физическая культура отличается от спорта.
3. Классификация видов спорта.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Вопросы к зачету.

1. Понятие спортивная ориентация и спортивный отбор.
2. Влияние физических качеств на результативность в избранном виде спорта.
3. Группы видов спорта при проведении спортивного отбора.
4. Характеристика специальной выносливости в виде спорта (дисциплине вида спорта).
5. Механизмы энергообеспечения и режимы работы в избранном виде спорта (дисциплине вида спорта/амплуа).
6. Критерии для оценивания уровня развития вида спорта.
7. Существующие аппаратно-программные комплексы для проведения спортивного отбора.
8. Функциональные тесты на различных этапах подготовки спортсмена.

9. Быстрота, как физическое качество для проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в спорте.
10. Скоростно-силовые способности, как физическое качество для проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в спорте.
11. Силовые способности, как физическое качество для проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в спорте.
12. Координация, как проявление ловкости для проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в спорте.
13. Ловкость, как физическое качество для проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в спорте.
14. Гибкость, как физическое качество для проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в спорте.
15. Тесты для определения уровня развития быстроты, для проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в спорте.
16. Тесты для определения уровня развития скоростно-силовых способностей мышц плечевого пояса, для проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в спорте.
17. Тесты для определения уровня развития скоростно-силовых способностей мышц ног, для проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в спорте.
18. Тесты для определения уровня развития силовых способностей, для проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в спорте.
19. Тесты для определения уровня развития координационных способностей, для проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в спорте.
20. Тесты для определения уровня развития ловкости, для проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в спорте.
21. Тесты для определения уровня развития гибкости, для проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в спорте.
22. Перечень тестов, необходимых для проведения спортивной ориентации и отбора в избранном виде спорта.
23. Особенности прогнозирования результатов в юношеском спорте.
24. Особенности прогнозирования результатов в спорте высших достижений.
25. Перспективы совершенствования системы отбора в сборные команды.
26. Отбор – как составляющая многолетней спортивной подготовки.
27. Документы, регулирующие спортивный отбор.
28. Эффективность спортивного отбора и прогнозирования на различных этапах спортивной подготовки.
29. Объективные и необъективные критерии отбора.
30. Основные проблемы спортивного отбора.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Дисько Е. Н., Якуш Е. М.	Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие	Минск: РИПО, 2018
Л1.2	Мякотных В. В.	Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура»: учебное пособие	Сочи: Сочинский государственный университет, 2020
Л1.3	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012
Л1.4	Жуков Р. С.	Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014
Л1.5	Николаев В. С., Щанкин А. А.	Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2019

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)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины.

Важным условием успешного освоения дисциплины является создание Вами системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине они произошли. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием Вашей успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

Подготовка к лекциям.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это Вами. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов.

Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, Вам всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

Подготовка к практическим занятиям.

Подготовку к каждому практическому занятию Вы должны начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в Вашей способности свободно ответить на теоретические вопросы практикума, выступать и участвовать в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильно выполнять практические задания и контрольные работы.

В процессе подготовки к практическим занятиям, Вам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных

часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у Вас отношение к конкретной проблеме.

Рекомендации по работе с литературой.

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы.

При работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).