

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО  
Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
Н.Б. Бриленок  
«25» 2021 г.



**Рабочая программа дисциплины**  
**Основы спортивной техники и тренировки**

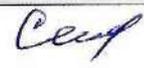
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Форма обучения  
очная

Саратов, 2021 (набор 2019-2020)

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Семенова Е.А.		01.11.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		01.11.2021
Заведующий кафедрой	Беспалова Т.А.		25.11.2021
Специалист Учебного управления			

## 1. Цели освоения дисциплины по выбору «Основы спортивной техники и тренировки»

### Цель освоения дисциплины «Основы спортивной техники и тренировки»:

- освоение студентами системы научно-практических знаний, умений в области теории спорта, подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности;
- формирование у студентов теоретических и практических основ управления тренировочным процессом;
- осуществление педагогического контроля учебно-тренировочного занятия, тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- формирование у студентов педагогического мышления, познавательной активности, самостоятельности и ответственности за качество учебного труда, потребности в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере спорта.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Основы спортивной техники и тренировки» (Б1.В.ДВ.06.01) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП и является дисциплиной по выбору.

- Для освоения данной дисциплины необходимы знания по следующим дисциплинам: «Анатомия человека», «Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: плавание», «Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: легкая атлетика», «Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: лыжный спорт», «Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: гимнастика», «Спортивные игры в оздоровительной деятельности: баскетбол», «Спортивные игры в оздоровительной деятельности: гандбол», «Спортивные игры в оздоровительной деятельности: футбол», «Спортивные игры в оздоровительной деятельности: волейбол».

- Знания, полученные при изучении дисциплины «Основы спортивной техники и тренировки» могут быть использованы студентами при изучении дисциплин «Биомеханика двигательной деятельности», «Спортивная медицина», прохождении «Профессионально-ориентированной практики»

- Общая трудоемкость дисциплины «Основы спортивной техники и тренировки» составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	<b>1.2_Б.УК-2.</b> Формулирует в рамках поставленной цели проекта совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение. Определяет ожидаемые результаты решения выделенных задач. <b>2.2_Б.УК-2.</b> Проектирует	<b>Знать:</b> -основные этапы развития системы физического воспитания и спорта; -дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; -методику подготовки спортсменов;

	<p>решение конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений.</p> <p><b>3.2_ Б.УК-2.</b> Решает конкретные задачи проекта заявленного качества и за установленное время</p> <p><b>4.2_ Б.УК-2.</b> Публично представляет результаты решения конкретной задачи проекта.</p>	<p>-возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>-формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</p> <p>-применять психологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>-конкретными задачами физического воспитания;</p> <p>-технологией обучения физкультурно-спортивных знаний;</p> <p>-средствами и методами формирования здорового стиля жизни;</p>
<p><b>ПК-5</b> Способен осуществлять педагогический контроль и оценку общеобразовательной программы</p>	<p><b>1.1_ Б.ПК-5.</b> Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.</p> <p><b>2.1_ Б.ПК-5.</b> Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.</p> <p><b>3.1_ Б.ПК-5.</b> Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>- эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;</p> <p>- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной тренировке;</p> <p>- методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с</p>

	<p><b>4.1_Б.ПК-5.</b> Обеспечивает контроль и оценку общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.</p>	<p>детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий</li> <li>- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;</li> <li>- уметь овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками научно-методической деятельности;</li> <li>- консультационной деятельностью физкультурно-спортивных занятий.</li> </ul>
--	---	--

**4. Структура и содержание дисциплины «Основы спортивной техники и тренировки»** Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц – 144 часа

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	практические	лабораторные	СР	
1	Вопросы теории	5	1-3	2	6		10	Опрос

	технической подготовки							Рефераты
2	Характеристика спортивно-технического мастерства	5	3-7	6	6	2	14	Опрос Рефераты
3	Закономерности спортивно-технического совершенствования.	5	7-10	4	6		14	Опрос Рефераты
4	Физическая культура и спорт в жизни современного человека	5	11-12	2	4		10	Опрос Рефераты
5	Общие требования к организации спортивной тренировки	5	13-15	4	6		14	Опрос Рефераты
6	Антропометрические исследования	5	15-16		2	6	8	Опрос Рефераты
7	Методы оценки здоровья и функционального состояния спортсмена	5	16-17			10	8	Опрос Рефераты
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>5</b>						<b>Зачет</b>
	<b>Итого часов-144</b>			<b>18</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	

### Содержание учебной дисциплины

#### Тема 1. Вопросы теории технической подготовки.

1. Современные взгляды на техническую подготовку.
2. Методы совершенствования технического мастерства.
3. Теоретическая часть процесса совершенствования в технике.
4. Практическая часть процесса совершенствования в технике.

#### Тема 2. Характеристика спортивно-технического мастерства.

1. Показатели совершенствования спортивной техники.
  - а) Общие показатели технического мастерства;
  - б) Мастерство при стабилизации кинематической структуры;
  - в) Мастерство при стабилизации динамической структуры;
  - г) Мастерство при вариативности спортивных действий.
2. Направление развития системы движений.
  - а) Интеграция и дифференциация;
  - б) Стабильность и вариативность;
  - в) Стандартизация и индивидуализация;
  - г) Соотношение произвольности и автоматизма в управлении;
  - д) Фиксация и прогрессирование;

#### Тема 3. Закономерности спортивно-технического совершенствования.

1. Пути овладения техникой ее совершенствование.
- а) Формирование и перестройка систем движений;
- б) Ошибки в технике;
- в) Методы прямого и косвенного воздействия;

2. Контроль в технической подготовке.
- а) Задачи контроля;
- б) Применение дополнительной информации.

#### **Тема 4. Физическая культура и спорт в жизни современного человека**

##### **1. Спортивная тренировка и физическое развитие.**

2. Влияние физических упражнений на дыхание.
3. Влияние физических упражнений на кровообращение.
4. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат.
5. Влияние физических упражнений на регуляцию функций организма.
6. Увеличение функциональных возможностей организма спортсмена.
7. Совершенствование физических качеств под влиянием спортивной тренировки.

#### **Тема 5. Общие требования к организации спортивной тренировки.**

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Сочетание физических нагрузок и отдыха в режиме жизни спортсмена.
3. Единство специальной и общей подготовки в спортивной тренировке.
4. Особенности применения больших нагрузок.
5. Планирование спортивной тренировки.

#### **Тема 6. Антропометрические исследования, исследования подвижности в суставах.**

1. Цели и задачи антропометрического исследования.
2. Правила и методика антропометрических измерений.
3. Карта антропометрического обследования.
4. Приборы для измерения.
5. Виды подвижности в суставах.

#### **Тема 7. Методы оценки здоровья и функционального состояния спортсмена.**

##### **Психологические исследования.**

1. Система медицинского контроля (в плавании).
2. Характеристика и оценка состояния здоровья у пловцов.
3. Профилактика заболеваний и травм у пловцов.
4. Профилактика переутомления, перенапряжения, перетренированности.
5. Исследование функционального состояния у пловцов.
6. Задачи исследования.
7. Методы исследования.
8. Оценка свойств личности спортсмена высокого класса.
9. Контроль за уровнем психологической подготовленности.
10. Формирование спортивного характера.

##### **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

Педагогические технологии, применяемые при обучении дисциплине «Профилактика наркомании и вредных привычек средствами физической культуры», направлены на оптимизацию образовательного процесса. При проведении групповых занятий применяются коллективные и смешанные технологии, для обучения студентов, имеющих индивидуальный план – индивидуальные технологии. В ходе лекционных занятий используются многообразные приемы активного обучения (при проведении лекционных занятий проводятся мини-дискуссии), в часы практических занятий приемы активного обучения чередуются с приемами интерактивного обучения.

Для активизации учебно-познавательной деятельности обучаемых на практических занятиях по дисциплине «Профилактика наркомании и вредных привычек средствами физической культуры» используются следующие методы:

1. Творческие задания;
2. Работа в малых группах;
3. Обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры);
4. Использование общественных ресурсов (рассказы студентов, занимающихся тренерской работой, студентов, участвующих в спортивных соревнованиях различного ранга);
5. Изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями, на практических занятиях студент выступает в роли преподавателя, диспуты по теме занятия, использование в ходе занятия тестовых вопросов;
6. Обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем (обоснование собственных позиций, убеждение товарищей в необходимости изменить точку зрения на тот или иной вопрос, дискуссии в стиле телевизионного ток - шоу», дебаты);
7. Разрешение проблем, выбор единственно правильного решения вопроса, проведение причинно-следственного анализа проблемы.
8. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов с помощью кейс-технологий. При объяснении нового материала и контроля понимания ранее изученного материала на лекциях и практических занятиях используются бытовые и спортивные ситуации различной направленности: ситуации-проблемы, ситуации-оценки, ситуации-иллюстрации, ситуации-упреждения, что в целом способствует увеличению заинтересованности студентов. При формировании кейса широко используются художественно-публицистическая литература, статистические данные, научная литература, события из жизни, информация, размещенная в интернете.

**Образовательные педагогические технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью**, должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема-передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. Так, студенты с нарушениями слуха получают информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья получают конспекты основных положений, содержащихся в лекциях.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплин.**

Для организации и успешного функционирования самостоятельной работы студентов (СРС) необходимо:

- 1) комплексный подход к организации СРС по всем формам аудиторной работы
- 2) сочетание всех уровней (типов) СРС
- 3) обеспечение контроля за качеством выполнения (требования, консультации)
- 4) различные формы контроля.

Текущая самостоятельная работа студентов включает в себя:

1. Работу с лекционным материалом.
2. Поиск и анализ информации по индивидуально заданной теме курса.
3. Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку.
4. Подготовку к практическим занятиям.
5. Подготовку к текущему контролю, *зачету*.

Самостоятельная работа с содержанием лекционного курса и самостоятельное изучение теоретического материала идет постоянно в течение всего периода обучения.

Для улучшения качества самостоятельной работы студентам предложены вопросы для самостоятельной подготовки к занятиям.

### **6.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине «Основы спортивной техники и тренировки»**

#### **6.1.1. Примерный перечень вопросов для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Основы спортивной техники и тренировки»**

1. Что такое спортивная тренировка: ее составляющие.
2. Объясните метод целевого программирования.
3. Чем характеризуется каждая из 5 зон интенсивности тренировочной нагрузки. Основные задачи.
4. Задачи годового контроля.
5. Задачи этапного контроля.
6. Формы и методы текущего контроля.
7. Что такое текущие коррекции плана.
8. Содержание спортивной тренировки.
9. Методы педагогического контроля.
10. Опишите три типа состояния спортсмена.
11. Какие параметры используются при анализе соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
12. Использование показателей анализа соревновательной деятельности (на примере 100 м).
13. Назовите и объясните три вида подвижности в суставах.
14. Принцип работы приборов для измерения объема движения в суставах.
15. Цель и задачи антропометрических исследований.
16. Правила и методика антропометрических измерений.
17. Основные задачи медицинского контроля.
18. Что такое «риск» заболеваний в спорте высших достижений.
19. Печеночно-болевой синдром. Профилактика, причины возникновения.
20. Профилактика заболеваний и травм в избранном виде спорта.
21. Переутомление и его профилактика.
22. Перенапряжение и его профилактика.
23. Три стадии перетренированности.
24. Что такое система отношений, обеспечивающая успешность тренировочного процесса.
25. Какими путями можно осуществить рост спортивных результатов.
26. Для чего проводят тренировочные сборы в условиях среднегорья.
27. Как влияют условия жаркого климата на функциональные возможности организма спортсмена.
28. Основные рекомендации по режиму в процессе временной адаптации.

### **6.1.2. Самоконтроль внеаудиторной работы студентов по дисциплине «Основы спортивной техники и тренировки»**

Самоконтроль внеаудиторной работы студентов может быть произведен студентами на образовательных сайтах. Для выполнения индивидуальных заданий студентам предложены рефераты по дисциплине «Основы спортивной тренировки и техники»

#### **Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Основы спортивной техники и тренировки»**

Учебный материал направлен на закрепление и углубление знаний студентов по основам спортивной тренировки, активизацию их познавательной деятельности; выработку умений применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность; формирование навыков самостоятельной работы с учебной и методической литературой.

**Задания для самостоятельной работы** (репродуктивного продуктивного характера):

- а) задания, требующие от студентов воспроизведения информации по памяти;
- б) задания, требующие от студентов проявления умственных методических умений;
- в) задания, требующие от студентов творческого подхода, связанного с умением применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность специалиста по физической культуре и спорту.

От студентов требуется осознанно воспринятый и зафиксированный в памяти обязательный объем знаний. Учебные задания на данном уровне направлены в основном на воспроизведение соответствующих педагогических фактов и явлений, элементарных профессионально-педагогических действий и т.д. Формируется готовность применять имеющиеся знания в стандартных ситуациях, выполнять профессиональные действия «по образцу». Учебные задания направлены на формирование умения объяснять и интерпретировать педагогические явления, классифицировать факты, выделять главное, существенное в изученном материале, выполнять умственно-методические действия по решению отдельных педагогических задач и ситуаций различной направленности.

Контроль самостоятельной работы студентов включает в себя:

1. Устный опрос на занятиях.
2. Тестовые задания, систематически проводимые на занятиях.
3. Итоговый контроль на зачете.

#### **Темы рефератов по дисциплине**

1. Основные пути внедрения результатов научных исследований в практику спорта.
2. Формы работы в системе научного обеспечения подготовки квалифицированных спортсменов.
3. Принцип параллельного планирования спортивной тренировки.
4. Характеристика внешней и внутренней нагрузки.
5. Характеристика термина «соревновательная деятельность».
6. Какие измерения подвижности в суставах целесообразно включать при проведении контроля за подготовкой спортсменов и на этапе отбора детей для занятий спортивным плаванием.
7. Основные разделы комплексного педагогического контроля. Задачи каждого.
8. Доступные на доврачебном этапе методы диагностики функционального состояния организма.
9. Основные направления психологических исследований в спорте и их задачи в педагогическом процессе.
10. Опишите методику исследования лабильности нервной системы.
11. Что используется для изучения личности спортсмена.

12. Основные мероприятия психологической подготовки.
13. Какие основные проблемы изучает предмет основы технической подготовки.
14. Теоретическая часть процесса совершенствования в технике.
15. Практическая часть процесса совершенствования в технике.

**Зачетные требования по дисциплине  
«Основы спортивной техники и тренировки»**

1. Содержание спортивной тренировки
2. Основные средства и методы спортивной тренировки.
3. Строго регламентированные упражнения.
4. Идеомоторные, аутогенные методы спортивной тренировки.
5. Содержание «тренировочной нагрузки», ее составляющие.
6. Формы и методы текущего контроля.
7. Принципиальные положения спортивной тренировки.
8. Основы методики волевой подготовки спортсменов.
9. Содержание «психической подготовки» спортсмена.
10. Этапы технической подготовки.
11. Параметры анализа соревновательной деятельности.
12. Цель и задачи антропометрических исследований.
13. Подвижность в суставах, теоретическое обоснование, виды
14. Принцип работы приборов для измерения объема движения в суставах
15. Основные задачи медицинского контроля.
16. «Риск» заболеваний в спорте высших достижений.
17. Переутомление и его профилактика.
18. Пути осуществления роста спортивных результатов.
19. Основные задачи проведения тренировочных сборов в условиях среднегорья.
20. Влияние жаркого климата на функциональные возможности организма спортсмена.
21. Основные рекомендации по режиму дня в процессе временной адаптации.

**Условия допуска к зачету**

1. Выполнение учебного плана
2. Наличие лекционного материала
3. Отработка всех пропущенных занятий

**Темы контрольных работ по дисциплине**

**«Основы спортивной техники и тренировки»**

- Что такое «риск» заболеваний в спорте высших достижений.
- Тренировочные сборы в условиях среднегорья.
- Чем характеризуется внешняя и внутренняя нагрузка.
- Профилактика заболеваний и травм у пловцов.
- Какие измерения подвижности в суставах целесообразно включать при проведении контроля за подготовкой спортсменов и на этапе отбора детей для занятий спортивным плаванием.
- Основные разделы комплексного медицинского контроля. Задачи каждого.
- Современные методы и средства функциональной диагностики в медицине.
- Основные направления психологических исследований в спорте и их задачи в педагогическом процессе.
- Опишите методику исследования лабильности нервной системы.

- Что используется для изучения личности спортсмена.
- Основные мероприятия психологической подготовки.
- Какие основные проблемы изучает предмет основы технической подготовки.
- Что входит в теоретическую часть процесса совершенствования в технике.
- Что входит в практическую часть процесса совершенствования в технике.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

**Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
5	10	10	30	20	0	10	20	<b>100</b>

### Программа оценивания учебной деятельности студента 5 семестр

#### Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др. за семестр – от 0 до 10 баллов.

**Лабораторные занятия** - от 0 до 10 баллов.

**Практические занятия** - от 0 до 30 баллов.

#### Самостоятельная работа (от 0 до 20 баллов).

Организуемая самостоятельная работа включает физические упражнения на освоение заданной темы, а также анализ литературных источников и написание рефератов в течение семестра:

- Сочетание физических нагрузок и отдыха в режиме жизни спортсмена
- Особенности применения больших нагрузок.
- Планирование спортивной тренировки.
- Прогнозирование спортивного результата.
- Совершенствование физических качеств под влиянием спортивной тренировки.

#### Распределение рефератов по начальной букве фамилии студента:

А-Е – 1 вариант

З-М – 2 вариант

Н-Т – 3 вариант

У-Ч – 4 вариант

Ш-Я – 5 вариант

#### Критерии оценки реферата:

9-10 баллов выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема, обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на

	дополнительные вопросы.
7-8 баллов	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
5-6 баллов	имеются существенные отступления от требований к реферированию: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении.
3-4 балла	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют выводы.
1-2балла	содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).
0 баллов	реферат не выполнен

### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

### Другие виды учебной деятельности

Выполнение исследовательской работы по согласованию с преподавателем – **от 0 до 10 баллов.**

**Промежуточная аттестация** – *зачет* - от 0 до 20 баллов.

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

16-20 баллов – ответ на «отлично» / «зачтено»

11-15 баллов – ответ на «хорошо» / «зачтено»

6-10 баллов – ответ на «удовлетворительно» / «зачтено»

0-5 баллов – неудовлетворительный ответ / «не зачтено».

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 5 семестр по дисциплине «**Основы спортивной техники и тренировки**» составляет **100** баллов.

**Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Основы спортивной техники и тренировки» в оценку (зачет):**

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Основы спортивной техники и тренировки»

### а) литература:

1. Беспалова Т.А., Царева Н.М., Ларина О.А., Павленкович С.С., Семенова Е.А., Щербакова Е.А. Занятия физическими упражнениями, формы их построения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Саратов: [б. и.], 2016. - 49 с. - Текст ID= 1663 (дата размещения: 19.10.2016).
2. Беспалова Т.А., Царева Н.М., Ларина О.А., Павленкович С.С., Семенова Е.А., Щербакова Е.А. Физические способности, значение и принципы изучения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Саратов: [б. и.], 2016. - 51 с. - Текст ID= 1674 (дата размещения: 19.10.2016)
3. Беспалова Т.А., Царева Н.М., Ларина О.А., Павленкович С.С., Семенова Е.А., Щербакова Е.А. Особенности физического воспитания при организации занятиях в разных возрастных группах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Саратов: [б. и.], 2016. - 51 с. - Текст ID= 1666 (дата размещения: 19.10.2016).
4. Беспалова Т.А., Царева Н.М., Ларина О.А., Павленкович С.С., Семенова Е.А., Щербакова Е.А. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Саратов: [б. и.], 2016. - 62 с. - Текст ID= 1672 (дата размещения: 19.10.2016).
5. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / сост. Л.В. Казацкая, О.В. Ларина, И.Б. Габедава. – Саратов, 2011. – 63 с. – Режим доступа: <http://www.library.sgu.ru>
6. Физическая культура студента [Электронный ресурс] учебное пособие/Шулятьев В.М. –Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. -288 с. ЭБС «IPRBOOKS»
7. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/Никитушкин В.Г. –Москва: Советский спорт, 2013. -280 с. ЭБС «IPRBOOKS»
8. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура: (для бакалавров) [Электронный ресурс] – Москва: КноРус, 2016. – 311 с. ЭБС «BOOK.ru»

### в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

- <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/>
- <http://itsport.school.udsu.ru/files/>
- <https://sites.google.com/site/progectautumn2012/sovremennye-tehnologii-v-sporte>
- [http://www.spbniifk.ru/Sector\\_STPSVVS.html](http://www.spbniifk.ru/Sector_STPSVVS.html)

### б) лицензионное и программное обеспечение и Интернет-ресурсы дисциплины.

MicrosoftWindows 7 HomeBasic предустановленное оборудование  
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-  
Стандартный Russian Edition. 1500-2499  
Node 1 year Educational Renewal License  
№ лицензии 0B00160530091836187178

### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Компьютер
- Проектор мультимедиа
- Экран

- Учебно-методическая литература
- Аудитория
- Спортивный зал
- Секундомер
- Различная измерительная техника
- Принтер

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Автор:  
старший преподаватель



Семенова Е.А.

Программа одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания протокол №3 от 25 ноября 2021г.