

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета физической культуры и  
спортивного мастерства  
Р.А. Козлов  
«15» сентября 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Теория и методика избранного вида спорта**

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль

Спортивная тренировка

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения

Заочная

Факультет  
Кафедра  
Курс

Физической культуры и спортивного мастерства  
Физической культуры  
5


Магнитогорск  
2016 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МОиН РФ от 07.08.2014г. № 935.


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «06» сентября 2016 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой  / Е.Г. Цапов /


Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «15» сентября 2016 г., протокол № 1


Председатель  / Р.А. Козлов /

Рабочая программа составлена:  
доцент кафедры ФК, канд. техн. наук

 О.В. Андреева

Рецензент:  
Директор МУ СШОР № 8

 А.В. Фигловский



**Лист регистрации изменений и дополнений**

№ п/п	Раздел программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата. № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой
1	7	Корректировка фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	Протокол №1 от 04.09.2017г.	
2	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №1 от 04.09.2017г.	
3	7	Корректировка фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	Протокол №1 от 13.09.2018г.	
4	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №1 от 13.09.2018г.	
5	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №2 от 02.10.2019г.	
6	9	Актуализация раздела «Материально-техническое обеспечение дисциплины»	Протокол №2 от 02.10.2019г.	
7	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №3 от 17.09.2020г.	

## 1 Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» являются: оптимизация знаний теории и методики физической, технической, тактической, функциональной, психической и интегральной подготовки спортсменов.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра (магистра, специалиста)

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» входит в профессиональный цикл образовательной программы по направлению подготовки «Физическая культура».

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, навыки), сформированные в результате изучения дисциплин «Теория физической культуры и спорта», «Теория и методика избранного вида спорта».

Знания (умения, навыки), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплины «Информационные технологии в спорте».

## 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта» формируются следующие общепрофессиональные и профессиональные компетенции:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>Код и содержание компетенции</b> ОПК-3Способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;	
Знать	- сущность и значение вида спорта на современном этапе; - задачи, средства, методы спортивной подготовки; - основы профессиональной деятельности педагога по ФК и тренера по виду спорта.
Уметь	- распознавать эффективное решение от неэффективного в процессе спортивной подготовки; - обсуждать способы эффективного решения проблем в избранном виде спорта; - применять полученные знания в профессиональной деятельности
Владеть	базовыми понятиями по курсу; способами оценивания значимости и практической пригодности полученных результатов; навыками и методиками обобщения результатов решения, экспериментальной деятельности ста
<b>Код и содержание компетенции</b> ОПК-8Способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта	
Знать	- правила соревнований (в избранном виде спорта); - положение соревнований (на примере избранного вида спорта); - приводить сведения по видам подготовки юных спортсменов
Уметь	- распознавать эффективное решение от неэффективного в процессе подготовки соревнований; - объяснять правила игр; - проводить судейство по избранному виду спорта.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
Владеть	базовыми понятиями по курсу; способами оценивания значимости и практической пригодности полученных результатов; навыками и методиками обобщения результатов решения, экспериментальной деятельности
<b>Код и содержание компетенции</b> ПК-10 способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	
Знать	- функции спорта в обществе; - характеристику Единой Всероссийской спортивной классификации; - характеризовать основы техники и тактики игры
Уметь	- выделять общие факторы динамики спортивных результатов; - применять технологии физической подготовки; - применять полученные знания в профессиональной деятельности
Владеть	- базовыми понятиями по курсу; - способами оценивания значимости и практической пригодности полученных результатов; - навыками и методиками обобщения результатов решения, экспериментальной деятельности
<b>Код и содержание компетенции</b> ПК-11 способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	
Знать	- особенности возрастной динамики анатомо-функциональных параметров спортсмена; - характеристику Единой Всероссийской спортивной классификации; - характеризовать основы техники и тактики игры
Уметь	- выделять общие факторы динамики спортивных результатов в сфере детско-юношеского и массового спорта; - применять технологии физической подготовки; - применять полученные знания в профессиональной деятельности
Владеть	- базовыми понятиями по курсу; - способами оценивания значимости и практической пригодности полученных результатов; - навыками и методиками обобщения результатов решения, экспериментальной деятельности в сфере детско-юношеского и массового спорта
<b>Код и содержание компетенции</b> ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	
Знать	- формирование личности старших подростков в условиях учебно-тренировочного процесса - спортивную тренировку, виды подготовки и задачи; - теорию спортивной тренировки, ее медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта,
Уметь	- распознавать эффективное решение от неэффективного в процессе тренировочных занятий;

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
	- применять психологические средства восстановления; - проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта
Владеть	- базовыми понятиями по курсу; - способами оценивания значимости и практической пригодности полученных результатов - навыками и методиками обобщения результатов решения, экспериментальной деятельности

#### 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 зачетных единиц 3 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 13 акад. часов:
  - аудиторная – 12 акад. часов;
  - внеаудиторная – 1 акад. часов
- самостоятельная работа – 91.1 акад. часов;
- подготовка к зачету – 3,9 акад. часа.

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
Раздел 1. Технология физической подготовки	5	1		1		Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОПК-3, ОПК-8
Раздел 2. Технология технической подготовки	5	1		1		Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ПК-8, ПК-10, ПК-14
Раздел 3. Методика тактической подготовки	5	1		2		Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОПК-3, ОПК-8
Раздел 4. Методика функционально - двигательной подготовки	5	1		1		Работа с электронными библиотеками. Самостоятель-	Проверка материалов на образова-	ПК-8, ПК-10, ПК-11,

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						ное изучение учебной и научно литературы.	тельном портале	ПК-14
Раздел 5. Технология психологической подготовки	5	2/2 И		1		Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы. Выполнение практической работы	Проверка выполненной работы на образовательном портале	ОПК-3, ОПК-8
<b>Итого по курсу</b>		<b>6/2 И</b>		<b>6</b>	<b>91, 1</b>		<b>Зачет</b>	
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>6/2 И</b>		<b>6</b>	<b>91, 1</b>		<b>Зачет</b>	

И –в том числе часы, отведенные на работу в интерактивной форме.

## 5 Образовательные и информационные технологии

В ходе изучения дисциплины используются образовательные и информационные технологии:

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение, практические занятия.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей, и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем

Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний.

В рамках дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта спорта»

предусматривается 2 часа аудиторных занятий, проводимых в интерактивной форме.

При проведении практических занятий используются групповая работа, технология коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения.

Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

### **Примерные вопросы для самопроверки по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»**

1. Целью физкультурного образования является:

- всестороннее физическое развитие человека
- формирование физической культуры личности
- формирование активной жизненной позиции
- формирование физически совершенной личности
- всестороннее гармоническое развитие личности

2. Основными специфическими средствами формирования физической культуры личности являются:

- спортивный инвентарь
- гигиенические факторы
- спортивные снаряды и сооружения
- физические упражнения
- оздоровительные силы природы

3. Понятие "техника физического упражнения" представляет собой:

- упорядоченную определенным образом совокупность движений  
- целесообразный, с относительно большой эффективностью, способ выполнения двигательного действия

- эстетически выразительный способ выполнения двигательного действия
- совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений

- особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся

4. В группу общих методических принципов, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями входят: 1) принцип сознательности и активности, 2) принцип непрерывности педагогического процесса, 3) принцип коллективности в работе, 4) принцип доступности и индивидуализации, 5) принцип наглядности, 6) принцип регулярности занятий физическими упражнениями, 7) принцип систематичности

- 1,2,5,6

- 2,3,5,7



- 1,4,5,7

- 1,3,6,7

- 1,4,5,6

5. Способность человека приобретать знания, овладевать двигательными умениями и навыками называют:

- преподаванием

- обучением

- обучаемостью

- учением

- умением

### **Практическая работа №1**

#### **Задания на установление соответствия**

1. Этапы обучения упражнениям имеют название:

- Первый этап (этап ...)

- Второй этап (этап ...)

- Третий этап (этап ...)

На каждом этапе обучения физическому упражнению ставится своя цель.

Подберите на каждый этап цели, указанные ниже и соответствующие указанным этапам обучения:

- Научить выполнению упражнения в целом в соответствии с установленными требованиями в стандартных условиях (ответ – \_\_\_\_ этап)

- Освоить выполнение основы техники упражнения (ответ – \_\_\_\_ этап)

- Освоить выполнение упражнения в соответствии с установленными требованиями в меняющихся условиях его практического применения (ответ – \_\_\_\_ этап)

2. Подобрать к каждому этапу обучения физическим упражнениям соответствующие частные задачи обучения, указанные ниже этапов:

- Первый этап (этап ...)

- Второй этап (этап ...)

- Третий этап (этап ..)

Частные задачи:

- Сформировать дополнительные варианты техники для целесообразного выполнения действия в различных условиях (ответ – \_\_\_\_ этап)

- Последовательно разучить общие детали техники и усовершенствовать пространственные, временные, динамические, пространственно-временные характеристики техники (ответ – \_\_\_\_ этап)

- Разучить звенья основы техники, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок техники (ответ – \_\_\_\_ этап)

- Углубить понимание закономерностей техники упражнения и значения ее частей, предупредить возникновение значительных ошибок (ответ – \_\_\_\_ этап)

- Восстановить предшествующий опыт выполнения упражнений, близких по технике вновь изучаемому (ответ – \_\_\_\_ этап)

- Совершенствовать изучаемое упражнение в соединении с другими двигательными действиями (ответ – \_\_\_\_ этап)

3. Как известно, существуют следующие базовые физические качества:

Сила –

Выносливость –

Ловкость –

Гибкость –

Быстрота –

Необходимо подобрать к каждому физическому качеству наиболее подходящие

упражнения, указанные ниже: бег на 3000м (ответ - ....), поднимание штанги с максимальным весом (ответ - ....), челночный бег 4х9м (ловкость), наклон вперед стоя на скамейке (ответ - ....), бег 30м со старта (ответ - ....), стойка на одной ноге с вытянутыми руками вперед (ответ - ....), плавание 1000м (выносливость), выпрыгивание со старта по сигналу (ответ - ....), мах ногой вверх с максимальной амплитудой (ответ - ....), подъем двух гирь с максимальным весом (ответ - ....).

4. Какие физкультурные потребности, из указанных ниже, следует отнести к физической культуре, физической реабилитации, адаптивной физической культуре:

- потребности в проведении досуга (ответ - ....)
- потребности в адаптации к жизни (ответ - ....)
- потребности в восстановлении сил после трудовой деятельности (ответ - ....)
- потребности в получении наслаждения от физических упражнений (ответ - ....)
- потребности в восстановлении после болезни (ответ - ....)
- потребности в восстановлении после травмы (ответ - ....)

5. Какие из указанных ниже форм занятий физической культурой проводятся в дошкольных учреждениях, в общеобразовательных учреждениях, в высших учебных заведениях:

- урок физической культуры (ответ – ...)
- практические занятия по физической культуре (ответ – ...)
- физкультурные занятия (ответ – ...)
- лекции по физической культуре (ответ – ...)
- тренировки (ответ – ...)

### **Практическая работа №2**

*Задание на установление правильной последовательности*

1. Какие периоды после восстановительного периода следуют в годичном цикле подготовки спортсмена?

(ответ – ...)

2. В какой последовательности должны составляться документы планирования уроков физической культуры в школе – конспект урока, четвертной план-график, сетка часов, годовой план-график?

(ответ – ...)

3. В какой последовательности должны располагаться этапы планирования подготовки спортсмена – составление текстового, графического или табличного плана тренировки; создание модели спортсмена, обеспечивающей решение цели и задач тренировки; формулировка цели и задач тренировки на планируемый период; выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса; изучение исходных предпосылок, необходимых для составления плана тренировки; подбор комплекса восстановительных мероприятий и их распределение в тренировочном цикле; реализация плана тренировки; определение сроков, программы и методики контроля подготовки спортсмена; анализ проделанной работы и разработка нового плана; разработка программы тренировочных и соревновательных воздействий?

(ответ – .....).

4. В какой последовательности должны располагаться этапы структуры многолетней подготовки спортсмена – начальной специализации, высших достижений, сохранения достижений, предварительной подготовки, углубленного спортивного совершенствования, поддержания общей тренированности?

(ответ – .....)

5. В какой последовательности организуются группы обучения спортсменов в СДЮСШОР и ШВСМ – группы спортивного совершенствования, начальной подготовки, высшего спортивного мастерства, учебно-тренировочные?

(ответ – ...)

### **Практическая работа №3**

*Выбор нескольких верных вариантов ответа из предложенного множества*

1. *Что такое «физическое развитие»? (жирным выделить правильные варианты ответа)*

- это изменение роста человека
- это процесс взросления человека
- это изменение форм и функций человеческого организма
- это изменение роста и массы тела человека
- это процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий, либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений

2. *Что такое «физическое упражнение»? (жирным выделить правильные варианты ответа)*

- любые двигательные действия
- двигательные действия, направленные на решение каких-либо задач в сфере физической культуры
- научно обоснованные движения человека
- естественные движения человеческого тела
- движения и действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков

3. *Что такое «физическая культура»? (жирным выделить правильные варианты ответа)*

- это совокупность ценностей для развития и тренировки человека
- это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей
- это часть культуры общества, направленная на физическое развитие и физическую активность
- это вид культуры общества, специфический способ и результат человеческой деятельности, направленной на физическое совершенство людей
- это совокупность различных видов спорта, направленных на высших результаты в соревнованиях

4. *Что такое «спорт»? (жирным выделить правильные варианты ответа)*

- это регулярное выполнение физических упражнений в соответствии с установленными задачами и планами
- это совокупность различных видов соревнований местного, регионального, всероссийского и международного масштаба
- это вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов
- это деятельность, направленная на обучение, воспитание и физическое развитие спортсменов
- это вид физической культуры, направленный на достижение наивысших результатов в выполнении физических упражнений в ходе тренировочной и соревновательной деятельности

5. *Что называют «физическими качествами»? (жирным выделить правильные варианты ответа)*

- физические свойства, отличающие одного человека от другого
- это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, от-

вечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения

- это задатки человека, развивающиеся и проявляющиеся в процессе деятельности
- это определенные социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность
- это способности человека к выполнению различной деятельности в меняющихся внешних условиях

#### **Практическая работа №4**

1. *Что такое «двигательный навык»? (жирным выделить правильные варианты ответа)*

- это заученное двигательное действие, выполняемое без ошибок
- это такая степень владения движением, при которой управление движениями происходит автоматизировано, то есть не требует специально направленного на них внимания
- это способность выполнять действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях
- это знание в действии
- это способность согласовывать все отдельные характеристики выполнения двигательного действия

2. *Что такое «сенситивный период» в развитии физических качеств? (жирным выделить правильные варианты ответа)*

- это время наибольшего сопротивления организма развитию физических качеств
- это определенные возрастные периоды жизни человека, когда возникают благоприятные возможности для воздействия на развитие физических качеств
- это возраст детей, когда направленное воздействие на развитие физических качеств не дает никаких существенных приростов
- это наиболее чувствительные возрастные периоды для развития и проявления физических качеств человека
- это определенные отрезок детского возраста, когда возможно всестороннее развитие физических и психических свойств

3. *Что такое «рефлекс»? (жирным выделить правильные варианты ответа)*

- это реакция организма на очень сильное воздействие со стороны окружающей среды
- автоматическая ответная реакция организма на действие какого-либо внутреннего или внешнего раздражителя
- реакция организма на механическое или химическое воздействие на организм человека
- ответная реакция организма на те или иные воздействия, осуществляющаяся через нервную систему
- это реакция периферических отделов нервной системы на воздействие на организм извне
- это комплекс ответных реакций организма через центральную нервную систему при условии ее повышенного возбуждения

4. *Что такое «адаптация»? (жирным выделить правильные варианты ответа)*

- это способность человека воспринимать внешние воздействия на системы организма
- это способность переносить определенные физические нагрузки
- это приспособление организма к изменяющимся условиям существования
- это приспособленность органов и систем организма к влиянию вредных факторов

- это способность организма приспосабливаться к условиям внешнего воздействия

5. Что такое «демократизация» в содержании образования? (жирным выделить правильные варианты ответа)

- это создание новых рычагов управления образованием, направленных на верховную власть меньшинства

- это установление «педагогики сотрудничества» в процессе образования

- это полное самоуправление образовательным процессом самими учащимися

- это возможность выбора у учащихся методов, форм обучения, отдельных фрагментов содержания образования

11. Что такое «культура»? (жирным шрифтом выделены правильные варианты ответа)

- это совокупность ценностей, созданных человечеством

- это все то, что отличает жизнь человечества от жизни природы

- это средства, способы и результаты человеческой деятельности

- это мир смыслов, которые человек вкладывает в свои творения и действия

### **Практическая работа №5**

Задания на заполнение пропущенного ключевого слова, на ввод правильного ответа

1. Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли сознания называется.....

2. ....переносом называется такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего навыка.

3. Ошибки, искажающие основу техники физического упражнения, называются .....

4. ....являются ведущими факторами развития физических качеств

5. Если человек перестает целенаправленно развивать физические качества, то возникает так называемая .....развития физических качеств

6. Закономерности, которым подчиняются процессы обучения двигательным действиям и развития физических качеств называются .....

7. Изменения, которые наступают в организме после выполнения каждого упражнения или к моменту завершения занятия, обозначают как .....эффект

8. Принцип.....основан на том, что обеспечивает органическое взаимодействие процессов развития физических качеств и формирования двигательных навыков

9. Если в процессе развития физических качеств не будет соблюдаться принцип «опережающих воздействий», то в развитии физических качеств может возникнуть ....., которое отличается застоем, остановкой в развитии физических качеств

10. При уменьшении длины работающей мышцы в силовых упражнениях преодолевающего характера отмечается .....режим силовой работы

### **Практическая работа №6**

1. При удлинении длины работающей мышцы в силовых упражнениях уступающего характера отмечается .....режим силовой

2. При выполнении упражнения без изменения длины работающей мышцы удерживающего характера отмечается .....режим силовой работы

3. При изменении и длины и напряжения работающих мышц в силовых упражнениях смешанного характера отмечается .....режим силовой работы

4. Способность проявлять большую величину силы за наименьший промежуток времени называют .....силой

5. Величина силы, которая приходится на 1 кг веса тела человека –это

.....сила

6. Метод развития силы, основанный на применении субмаксимальных, максимальных и сверхмаксимальных отягощений называется методом .....

7. Для развития взрывной силы используют .....метод, путем выполнения прыжков в глубину с последующим выпрыгиванием вверх

8. Развитие и проявление быстроты человека во многом зависит от наличия в мышцах .....волокон

9. ....- это ответ на заранее известный и внезапно появляющийся сигнал заранее известным движением

10. Наиболее распространенным методом развития быстроты реакции является .....метод

### **Практическая работа №7**

1. ....проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты

2. Способность к быстрому и точному перестраиванию движений следует отнести к физическому качеству .....

3. ....-это точное восприятие продолжительности выполнения того или иного компонента двигательной деятельности

4. Тест .....заключается в пробегании максимально большой дистанции в течении 12 минут

5. Фаза .....утомления отмечается тогда, когда, несмотря на возрастающую нагрузку, человек еще может сохранять прежнюю интенсивность работы за счет увеличения собственных усилий

6. ....выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности

7. ....гибкость определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил

8. ....- переводится с английского как «придание формы телу», представляет собой систему коррекции фигуры с помощью упражнений, диеты, массажа и других средств

9. Телостроительство, система упражнений с тяжестями для развития мускулатуры – это .....

10. Комплекс упражнений на растягивание с задержкой позы в статическом положении – это .....

### **Практическая работа №8**

1. ....- это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы

2. Отношение суммы педагогически оправданных затрат времени ко всей продолжительности урока называется .....урока

3. ....теста – это степень его точности для оценки определенных свойств конкретного человека

4. ....теста – это степень сходства результатов при повторном тестировании одних и тех же испытуемых в одинаковых условиях

5. ....теста – она отражает независимость результатов измерений от личных особенностей специалистов, экспертов, проводящих тестирование или использованной аппаратуры

6. Возраст ребенка до 1 года называется ..... возраст

7. Продолжительность урока физической культуры в школе .....минут

8. Разработка плана-графика уроков физической культуры на четверть начинается

с четкого формулирования .....на четверть

9. При составлении конспекта урока физической культуры в графе .....записывают количество повторений упражнений, интенсивность и продолжительность выполнения заданий на уроке

10. Отметка .....выставляется школьникам в том случае, если точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к упражнению, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.

### **Тестовые вопросы**

#### ***Выбор одного варианта ответа из предложенного множества***

1. Что является «объектом исследования» ТСТВИС

деятельности

- физическая культура как специфический вид культуры общества

- физическая культура и спорт

- основы обучения, воспитания, развития и совершенствования человека и общества средствами физической культуры и спорта

2. Что является предметом ТСТВИС как науки? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- содержание, структура, функции физической культуры, ее принципы, цели, задачи, средства, методы и содержание видов физической культуры

- закономерности развития физической культуры и спорта в исторических условиях

- содержание, функции, направленность спортивной деятельности при занятиях с различным контингентом занимающихся

- особенности формирования и развития личности в сфере физкультурной деятельности, ее обучения и тренировки

3. Какое значение имеет ТСТВИС как учебная дисциплина в подготовке физкультурных кадров? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- она является одной из важных дисциплин учебного плана

- она является одной из наиболее важных в цикле профессионально направленных дисциплин

- она является главной, профилирующей дисциплиной в учебных планах средних и высших физкультурных учебных заведений

- она является не самой главной дисциплиной в учебном плане подготовки физкультурных кадров

4. Какое название имеет научная специальность в сфере физической культуры? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- теория и методические основы физической культуры и спорта

- теоретические и методические основы теории и методики физической культуры

- теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

- теория и методика физического воспитания

5. Что такое «методы научного исследования»?

- это средства получения фактов

- это средства, методы, методические приемы исследования в узкой области науки

- это пути и способы получения научных данных

- это педагогический эксперимент и обработка полученных данных

6. Что такое «систематический каталог» в библиотеке? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- систематизация книжных изданий

- систематизация новых изданий

- систематизация журнальных статей
- распределение источников по отраслям знаний и в логическом порядке вопросов, раскрывающих содержание отдельных областей знания
- распределение и систематизация изданий, появившихся за последние 10 лет в фондах библиотеки

7. Что обозначает «репрезентативность» выборки испытуемых? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- количество испытуемых более 8 человек
- количество испытуемых, подобранное по одному возрасту и полу, превышающее 10 человек
- максимальное отражение черт генеральной совокупности в выборочной совокупности испытуемых
- обеспеченность выборки с точки зрения ее всестороннего обследования
- адекватное соотношение количества испытуемых и количества применяемых методов исследования

8. Что представляет собой автореферат диссертации? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- описание главных фрагментов исследования
- краткое изложение содержания диссертации
- описание задач, методов исследования и выводов
- в два раза сокращенное изложение диссертации
- изложение всех результатов исследования по диссертации, исключая обзор литературы

9. Что называют «экспериментальными факторами»? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- факторы, которые сопутствуют наиболее важным изменениям в ходе эксперимента
- искусственно вводимые факторы в содержание эксперимента согласно гипотезе и те, которые являются их следствием
- естественные факторы, возникающие в ходе эксперимента в педагогическом процессе
- внешние факторы, затрудняющие ход эксперимента

10. Что называют «лабораторным экспериментом»? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- проведение различных анализов в лаборатории
- проведение исследования в лаборатории
- проведение эксперимента при строгой стандартизации условий, позволяющей максимально изолировать испытуемых от воздействия окружающей среды
- обязательное проведение эксперимента в лаборатории, но с применением новых необычных средств и методов обследования испытуемых

11. В каком эксперименте нет необходимости в создании контрольных групп испытуемых? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- в модельном
- в последовательном
- в сравнительном
- в перекрестном
- в контрольном
- в формирующем

12. В чем заключается главная особенность «частотного способа регистрации» в педагогическом наблюдении? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вари-



антов – **правильный выделен жирным шрифтом**):

- фиксируется количество проведенных наблюдений
- определяется частота наблюдений, проведенных в течение недели, месяца, года
- регистрируется сам факт появления избранной единицы наблюдения
- регистрируется количество фактов появления наблюдаемых единиц и сила их

выраженности

13. Чем отличается «тематическое наблюдение»? (Выбрать один **правильный ответ** из предложенных вариантов – **правильный выделен жирным шрифтом**):

- проводится серия наблюдений по нескольким избранным темам
- отличается выбором минимума педагогических явлений, подвергнутых наблюдению

- отличается избранием наиболее актуальной темы исследования в избранном направлении

- отличается нацеленностью на сбор предварительных данных

14. Что подразумевает «включенное наблюдение»? (Выбрать один **правильный ответ** из предложенных вариантов – **правильный выделен жирным шрифтом**):

- включение в наблюдение самих наблюдаемых
- включение в наблюдение специально подготовленных экспертов
- активное участие самого исследователя в учебно-воспитательном процессе в ходе наблюдения

- активное участие в наблюдении всех наблюдаемых и самого исследователя
- включение в наблюдение независимых от эксперимента людей

15. Что такое «хронометрирование»? (Выбрать один **правильный ответ** из предложенных вариантов – **правильный выделен жирным шрифтом**):

- метод контроля и исследования, направленный на оценку затрат времени в ходе педагогического процесса и определения общей и моторной плотности занятия

- метод педагогического контроля, предназначенный для отслеживания времени, затраченного только на упражнения

- метод исследования затрат времени на нагрузку и отдых во время занятия
- способ контроля за своевременностью выполнения всех мероприятий на учебно-тренировочном занятии

16. Что такое «пульсометрия»? (Выбрать один **правильный ответ** из предложенных вариантов – **правильный выделен жирным шрифтом**):

- способ определения максимального показателя пульса на физкультурном занятии

- способ определения динамики физической нагрузки на физкультурном занятии
- способ определения максимального и минимального уровня ЧСС по пульсу у занимающегося

- способ оценки пульса во время нагрузки и во время отдыха в самой напряженной части занятия

17. Что называют «тестом»? (Выбрать один **правильный ответ** из предложенных вариантов – **правильный выделен жирным шрифтом**):

- пробное воздействие на организм
- задача для проверки технического устройства
- задание стандартной формы для изучения характеристик обследуемого человека
- проведение опроса или наблюдения за испытуемыми

18. В чем состоит сущность «контент-анализа» как метода научного исследования? (Выбрать один **правильный ответ** из предложенных вариантов – **правильный выделен жирным шрифтом**):

- в анализе фрагментов текста
- в анализе существительных в тексте
- в поиске и выделении наиболее наукоемких слов в тексте

- в выделении в тексте ключевых понятий с последующим подсчетом частоты их употребления

19. Как проводится отбор для проведения педагогического эксперимента способом «алфавитных списков»? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- все кандидаты на исследование вписываются в алфавитном порядке и в экспериментальную группу набираются те, у кого фамилия начинается с гласной буквы, а остальные идут в контрольную группу

- все кандидаты вписываются по алфавиту и пронумеровываются, а затем все нечетные номера включают в состав экспериментальной группы, а все четные номера – в состав контрольной группы

- все кандидаты на исследование вписываются по алфавиту и затем попарно определяются в экспериментальную и контрольную группы

- все кандидаты вписываются по алфавиту с указанием пола и затем первый по алфавиту мальчик вписывается в экспериментальную группу, второй – в контрольную, первая девочка вписывается в экспериментальную, а вторая в контрольную и т.п.

20. Какие существуют нормы продолжительности педагогического эксперимента в исследованиях в сфере ТИМФК? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- не менее 3 месяцев и не более 8 месяцев

- не менее месяца и не более года<sup>57</sup>

- не менее 1,5 месяцев и не более 2 лет

- никаких норм продолжительности эксперимента не существует

21. Что какой теории основана концепция физической культуры как вида культуры (профессора В.М. Выдрина)? (Выбрать один правильный

ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- на системном подходе

- на семиотическом подходе

- на теории конверсии

- на теории деятельности и потребностей

- на теории развития способностей

22. Что такое «потребности»? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- это материальные запросы человека

- это комплекс интересов

- это испытываемая человеком нужда в ком-либо или в чем-либо

- это мотивы и интересы человека

- это склонности, идеалы, направленность человека

23. Что понимают под «витальными» потребностями? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- потребности человека в полезных для организма витаминах

- естественные, жизненно необходимые потребности (дышать, двигаться и др.)

- потребности человека в общении

- вторичные потребности человека

- потребности человека в свободное от работы время

24. Какие потребности человека называют «духовными»? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- потребности в занятиях спортом

- потребности в профессиональной деятельности

- потребности в проведении досуга

- те потребности, которые направлены на нематериальную сферу

**Темы контрольной работы.**

1. Физическая активность человека - педагогические и психологические аспекты.
2. Взаимосвязь физического воспитания, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации.
3. Физическая рекреация - теоретические и методические аспекты.
4. Двигательная реабилитация - теоретические и методические аспекты.
5. Спорт в образе жизни различных групп населения.
6. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста.
7. Особенности обучения движениям и совершенствования координационных способностей детей дошкольного возраста.
8. Методика развития ориентирования в пространстве и во времени детей дошкольного и младшего школьного возраста.
9. Содержание и методика умственного и эстетического воспитания детей в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Физическая культура как элемент образа жизни и культуры детей.
11. Воспитание волевых и нравственных качеств в процессе занятий физическими упражнениями.
12. Особенности развития физических способностей у мальчиков (девочек) в подростковом периоде.
13. Прогнозирование двигательных способностей детей для углубленных занятий спортом.
26. Теоретические и методические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.
27. Влияние различных форм оздоровительно-рекреативных занятий на состояние здоровья и физическую подготовленность занимающихся.
28. Содержание и методика оздоровительной физической культуры и закаливания для профилактики профзаболеваний.
29. Современные тенденции и направления в развитии отечественного и зарубежного спорта высших достижений.
30. Планирование физической нагрузки при занятиях спортом на базе биоритмов.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

*а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.*

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<p><b>Код и содержание компетенции</b>  ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки</p>		
<p>Знать</p>	<p>- сущность и значение вида спорта на современном этапе;  - задачи, средства, методы спортивной подготовки;  - основы профессиональной деятельности педагога по ФК и тренера по виду спорта.</p>	<p><i>Теоретические вопросы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Биомеханические характеристики двигательного действия.</li> <li>2. Классификация физических упражнений.</li> <li>3. Естественные силы природы.</li> <li>4. Принципы как обобщение выражения положений системы физического воспитания.</li> <li>5. Принцип сознательности и активности.</li> <li>6. Принцип научности.</li> <li>7. Принцип доступности.</li> <li>8. Принцип наглядности.</li> <li>9. Принцип систематичности.</li> <li>10. Принцип индивидуальности.</li> <li>11. Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний.</li> <li>12. Понятие метода, методический прием, методика.</li> <li>13. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания (структура нагрузки; критерии определения нагрузки; дозы нагрузки; ЧСС – интегральный показатель нагрузки; ПАНО).</li> <li>14. Методы строго регламентированного упражнения – специфический метод физического воспитания.</li> <li>15. Основные признаки метода строго регламентированного упражнения.</li> <li>16. Варианты метода строго регламентированных упражнений и их характеристика.</li> <li>17. Игровой метод.</li> <li>18. Соревновательный метод.</li> <li>19. Почему игровой и соревновательный методы называются «частично регламентированными».</li> </ol> <p>Метод использования слома.</p>
<p>Уметь</p>	<p>- распознавать эффективное решение от неэффективного в процессе спортивной подготовки;  - обсуждать способы эффективного решения проблем в избранном виде спорта;</p>	<p><i>Практические задания</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Опишите методические аспекты занятий физическими упражнениями с детьми разного возраста по месту жительства и в семье.</li> <li>• Дайте описание методики проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста.</li> <li>• Разработайте методику использования упражнений и игр с предметами и без пред-</li> </ul>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	- применять полученные знания в профессиональной деятельности	<p>метов на занятиях с детьми дошкольного возраста (10-20 упражнений).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разработайте методику активизации речи и мышления дошкольников в процессе решения задач физического воспитания.</li> <li>• Разработайте методику физического воспитания дошкольников с избыточным весом (10-20 упражнений).</li> <li>• Дайте рекомендации по профилактике простудных заболеваний дошкольников средствами физической культуры.</li> <li>• Дайте рекомендации при нарушениях осанки и сколиозе у детей дошкольного и школьного возраста.</li> </ul>
Владеть	базовыми понятиями по курсу; способами оценивания значимости и практической пригодности полученных результатов; навыками и методиками обобщения результатов решения, экспериментальной деятельности ста	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</i></p> <p>1. Этапы обучения упражнениям имеют название:</p> <p>Первый этап (этап ...)  - Второй этап (этап ...)  - Третий этап (этап ...)</p> <p>На каждом этапе обучения физическому упражнению ставится своя цель.</p> <p>Подберите на каждый этап цели, указанные ниже и соответствующие указанным этапам обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Научить выполнению упражнения в целом в соответствии с установленными требованиями в стандартных условиях (ответ – ____ этап)</li> <li>- Освоить выполнение основы техники упражнения (ответ – ____ этап)</li> <li>- Освоить выполнение упражнения в соответствии с установленными требованиями в меняющихся условиях его практического применения (ответ – ____ этап)</li> </ul> <p>2. Подобрать к каждому этапу обучения физическим упражнениям соответствующие частные задачи обучения, указанные ниже этапов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Первый этап (этап ...)</li> <li>- Второй этап (этап ...)</li> <li>- Третий этап (этап ..)</li> </ul> <p>Частные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сформировать дополнительные варианты техники для целесообразного выполнения действия в различных условиях (ответ – ____ этап)</li> <li>- Последовательно разучить общие детали техники и усовершенствовать пространственные,</li> </ul>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>временные, динамические, пространственно-временные характеристики техники (ответ – ____ этап)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучить звенья основы техники, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок техники (ответ – ____ этап)</li> <li>- Углубить понимание закономерностей техники упражнения и значения ее частей, предупредить возникновение значительных ошибок (ответ – ____ этап)</li> <li>- Восстановить предшествующий опыт выполнения упражнений, близких по технике вновь изучаемому (ответ – ____ этап)</li> <li>- Совершенствовать изучаемое упражнение в соединении с другими двигательными действиями (ответ – ____ этап)</li> </ul> <p>3. Как известно, существуют следующие базовые физические качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Сила –</li> <li>Выносливость –</li> <li>Ловкость –</li> <li>Гибкость –</li> <li>Быстрота –</li> </ul> <p>Необходимо подобрать к каждому физическому качеству наиболее подходящие упражнения, указанные ниже: бег на 3000м (ответ - ....), поднятие штанги с максимальным весом (ответ - ....), челночный бег 4х9м (ловкость), наклон вперед стоя на скамейке (ответ - ....), бег 30м со старта (ответ - ....), стойка на одной ноге с вытянутыми руками вперед (ответ - ....), плавание 1000м (выносливость), выпрыгивание со старта по сигналу (ответ - ....), мах ногой вверх с максимальной амплитудой (ответ - ....), подъем двух гирь с максимальным весом (ответ - ....).</p> <p>4. Какие физкультурные потребности, из указанных ниже, следует отнести к физкультурной рекреации, физкультурной реабилитации, адаптивной физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребности в проведении досуга (ответ - ....)</li> <li>- потребности в адаптации к жизни (ответ - ....)</li> <li>- потребности в восстановлении сил после трудовой деятельности (ответ - ....)</li> <li>- потребности в получении наслаждения от физических упражнений (ответ - ....)</li> <li>- потребности в восстановлении после болезни (ответ - ....)</li> </ul>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>- потребности в восстановлении после травмы (ответ - ....)</p> <p>5. Какие из указанных ниже форм занятий физической культурой проводятся в дошкольных учреждениях, в общеобразовательных учреждениях, в высших учебных заведениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- урок физической культуры (ответ – ...)</li> <li>- практические занятия по физической культуре (ответ – ...)</li> <li>- физкультурные занятия (ответ – ...)</li> <li>- лекции по физической культуре (ответ – ...)</li> <li>• - тренировки (ответ – ...)</li> </ul>
<p><b>Код и содержание компетенции</b>  ОПК-8 Способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</p>		
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований (в избранном виде спорта);</li> <li>- положение соревнований (на примере избранного вида спорта);</li> <li>- приводить сведения по видам подготовки юных спортсменов</li> </ul>	<p><i>Теоретические вопросы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая активность.</li> <li>2. Характеристика физического воспитания.</li> <li>3. Цель системы физического воспитания.</li> <li>4. Задачи системы физического воспитания.</li> <li>5. Основы системы физического воспитания.</li> <li>6. Принципы системы физического воспитания.</li> <li>7. Направление системы физического воспитания.</li> <li>8. Организационные формы.</li> <li>9. Физические упражнения - как основное средство физического воспитания.</li> <li>10. Возникновение физических упражнений.</li> <li>11. Понятие двигательного действия.</li> <li>12. Отличие движения от двигательного действия.</li> <li>13. Основные характеристики физических упражнений.</li> <li>14. Признаки физических упражнений.</li> <li>15. Многогранность влияния физических упражнений на организм занимающихся.</li> <li>16. Форма физических упражнений.</li> <li>17. Содержание физических упражнений.</li> <li>18. Внутренняя и внешняя структура физических упражнений.</li> <li>19. Техника физических упражнений (образцовая, индивидуальная).</li> </ol> <p>Основы техники, детали техники, фазы техники.</p>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать эффективное решение от неэффективного в процессе подготовки соревнований;</li> <li>- объяснять прави-</li> </ul>	<p>Анализ проведения конкретного тренировочного занятия с выявлением ведущих использованных средств спортивной тренировки.</p> <p>Анализ текущих организационно-управленческих решений в ходе разрешения конфликтов при оформлении заявочных документов.</p> <p>Проведение собственно соревнований как судья с</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>ла игр; - проводить судейство по избранному виду спорта.</p>	<p>исполнением различных функций согласно регламенту проведения соревнований и судейской квалификации.</p> <p>Практические задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не является спортивным способом плавания: <ul style="list-style-type: none"> <li>кроль на груди</li> <li>кроль на спине</li> <li>кроль на боку</li> <li>баттерфляй</li> </ul> </li> <li>2. В соревновательных условиях не разыгрываются дистанции способом кроль на груди: <ul style="list-style-type: none"> <li>600 м</li> <li>800 м</li> <li>100 м</li> <li>400 м</li> </ul> </li> <li>3. В соревновательных условиях не разыгрываются дистанции способом кроль на спине: <ul style="list-style-type: none"> <li>300 м</li> <li>50 м</li> <li>100 м</li> <li>200 м</li> </ul> </li> <li>4. В соревновательных условиях не разыгрываются дистанции способом брасс: <ul style="list-style-type: none"> <li>50 м</li> <li>400 м</li> <li>100 м</li> <li>200 м</li> </ul> </li> <li>5. В соревновательных условиях не разыгрываются дистанции женских эстафет вольным стилем: <ul style="list-style-type: none"> <li>4 по 400 м</li> <li>4 по 100 м</li> <li>4 по 200 м</li> <li>4 по 50 м</li> </ul> </li> <li>6. В соревновательных условиях не разыгрываются дистанции мужских эстафет вольным стилем: <ul style="list-style-type: none"> <li>4 по 400 м</li> <li>4 по 100 м</li> <li>4 по 200 м</li> <li>4 по 50 м</li> </ul> </li> <li>7. В соревновательных условиях среди мужчин разыгрывается дистанция комбинированной эстафеты: <ul style="list-style-type: none"> <li>4 по 100 м</li> <li>4 по 200 м</li> <li>4 по 500 м</li> <li>4 по 400 м</li> </ul> </li> </ol>



Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>8. В соревновательных условиях среди женщин разыгрывается дистанция комбинированной эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 по 200 м</li> <li>4 по 100 м</li> <li>4 по 500 м</li> <li>4 по 400 м</li> </ul> <p>9. К "открытым" поворотам относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>плоский</li> <li>"маятник"</li> <li>скоростной - кувырком вперед</li> <li>скоростной - кувырком назад</li> </ul> <p>10. К "закрытым" поворотам не относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>плоский</li> <li>"маятник"</li> <li>скоростной - кувырком вперед</li> <li>скоростной - кувырком назад</li> </ul> <p>11. Согласованность движений в плавании способом кроль на груди не различают: двухударный кроль</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>четырёхударный кроль</li> <li>шестиударный кроль</li> <li>одноударный кроль</li> </ul> <p>12. Угол атаки - это ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>угол между поверхностью воды и продольной осью тела пловца</li> <li>угол между плечом и туловищем</li> <li>угол между плечом и голенью</li> <li>угол между головой и телом</li> </ul> <p>13. Объективными показателями плавучести не являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>плотность воды</li> <li>гидростатический вес</li> <li>объем тела</li> <li>плотность тела</li> </ul> <p>14. Для определения плавучести служат упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>скольжение</li> <li>поплавок</li> <li>погружение</li> <li>вертикальное положение тела</li> </ul> <p>15. Плавание осуществляется в плоскости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>вертикальной</li> <li>сагиттальной</li> <li>фронтальной</li> <li>горизонтальной</li> </ul> <p>16. К пространственно-временным характеристикам движения не относятся: скорость шага пловца</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>ускорение рывок</p> <p>17. Оптимальная температура воды для занятий плаванием: 25° 26° 27° 28°</p> <p>18. Для обучения технике спортивных способов плавания не используют: упражнения с отягощением ОРУ имитационные упражнения специальные упражнения</p> <p>19. Последовательность изучения техники спортивных способов плавания такова: движения ногами, дыхание, движения руками, согласование движений дыхание, движения руками, согласование движений, движения ногами движения руками, согласование движений, движения ногами, дыхание движения ногами, движения руками, согласование движений, дыхание</p> <p>20. Средствами обучения в плавании являются: плавательные доски игры надувные круги спасательный инвентарь</p> <p>21. К стартовым командам при выполнении старта из воды не относятся: на старт в воду длинный свисток внимание</p> <p>22. К способам ныряния в длину и глубину не относятся: брасс с длинным гребком ноги брасс, руки кроль руки брасс, ноги кроль ноги кроль</p> <p>23. Не является фазой выполнения поворота: гребковые движения касания наплыв скольжение</p> <p>24. На технику спортивного плавания не влияют:</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>индивидуальные морфофункциональные особенности организма пловца</p> <p>общие закономерности биомеханики плавания</p> <p>свойства воды</p> <p>квалификация тренера</p> <p>25. В понятие "техника спортивного плавания" не входит:</p> <p>время прохождения дистанции</p> <p>старт</p> <p>поворот</p> <p>финишное касание</p> <p>26. При выполнении поворота отсутствует фаза:</p> <p>полет</p> <p>отталкивание</p> <p>скольжение</p> <p>основного гребка</p> <p>27. Освоение различных способов передвижения человека в водной среде основано на использовании законов:</p> <p>химии</p> <p>физики</p> <p>физиологии</p> <p>биологии</p> <p>28. Что такое плавучесть тела:</p> <p>состояние равновесия</p> <p>способность держаться у поверхности воды</p> <p>способность не тонуть</p> <p>умение нырять</p> <p>29. Для создания наибольшей силы тяги пловец выполняет гребок:</p> <p>равномерно</p> <p>с ускорением в начале гребка</p> <p>за счет силы гребка</p> <p>с ускорением в конце гребка</p> <p>30. Для овладения техникой плавания огромное значение имеет:</p> <p>подвижность в суставах</p> <p>устойчивое положение тела пловца</p> <p>мышечные усилия</p> <p>вес пловца</p> <p>31. Основы рациональной техники в плавании определяет:</p> <p>относительно небольшой вес пловца</p> <p>длина конечностей</p> <p>сила основных мышечных групп</p> <p>совершенство координации движений</p> <p>32. Последовательность приемов спасения то-</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>нущего:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>подплывание, ныряние, освобождение от захватов, транспортировка</li> <li>ныряние, транспортировка, освобождение от захватов</li> <li>транспортировка, освобождение от захватов, подплывание</li> <li>освобождение от захватов, транспортировка, подплывание</li> </ul> <p>33. При оказании помощи пострадавшему после извлечения его из воды частота искусственного дыхания составляет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>14-18 вдохов-выдохов в минуту</li> <li>18-20 вдохов-выдохов в минуту</li> <li>20-22 вдохов-выдохов в минуту</li> <li>22-24 вдохов-выдохов в минуту</li> </ul> <p>34. Последовательность оказания помощи пострадавшему после извлечения его из воды в бессознательном состоянии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>очистить полость рта от песка и слизи, удалить воду из легких, снять мокрую одежду, уложить на твердую поверхность</li> <li>снять мокрую одежду, удалить воду из легких, уложить на твердую поверхность, очистить полость рта</li> <li>уложить на твердую поверхность, очистить полость рта, снять мокрую одежду, удалить воду из легких</li> <li>удалить воду из легких, снять мокрую одежду, уложить на твердую поверхность, очистить полость рта</li> </ul> <p>35. Длина и глубина ныряния зависят от:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>продолжительности выдоха</li> <li>продолжительности задержки дыхания</li> <li>продолжительности вдоха</li> <li>роста спортсмена</li> </ul> <p>36. При плавании в ластах спортсмен использует способ плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>брасс</li> <li>брасс на спине</li> <li>кроль на груди</li> <li>кроль на спине</li> </ul> <p>37. Выбор способа плавания для преодоления водных преград зависит от:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>настроения</li> <li>времени суток</li> <li>степени владения им пловцом</li> <li>погодных условий</li> </ul> <p>38. Заметив тонущего, нужно приближаться к</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>нему, используя способ плавания:  кроль на груди без выдоха в воду  брасс  кроль на спине  на боку</p> <p>39. Заметив тонущего, нужно приближаться к нему:  поднырнув  лицом к лицу  со стороны спины  как придется</p> <p>40. При сильном течении реки переправу вплавь осуществляют:  против течения  напрямую  по течению, под углом 45 градусов  как придется</p>
Владеть	<p>базовыми понятиями по курсу; способами оценивания значимости и практической пригодности полученных результатов; навыками и методиками обобщения результатов решения, экспериментальной деятельности</p>	<p>1. Какие периоды после восстановительного периода следуют в годовом цикле подготовки спортсмена?  (ответ – ...)</p> <p>2. В какой последовательности должны составляться документы планирования уроков физической культуры в школе – конспект урока, четвертной план-график, сетка часов, годовой план-график?  (ответ – ...)</p> <p>3. В какой последовательности должны располагаться этапы планирования подготовки спортсмена – составление текстового, графического или табличного плана тренировки; создание модели спортсмена, обеспечивающей решение цели и задач тренировки; формулировка цели и задач тренировки на планируемый период; выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса; изучение исходных предпосылок, необходимых для составления плана тренировки; подбор комплекса восстановительных мероприятий и их распределение в тренировочном цикле; реализация плана тренировки; определение сроков, программы и методики контроля подготовки спортсмена; анализ проделанной работы и разработка нового плана; разработка программы тренировочных и соревновательных воздействий?  (ответ – .....).</p> <p>4. В какой последовательности должны располагаться этапы структуры многолетней подготовки спортсмена – начальной специализации, высших достижений, сохранения достижений,</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>предварительной подготовки, углубленного спортивного совершенствования, поддержания общей тренированности? (ответ – .....)</p> <p>5. В какой последовательности организуются группы обучения спортсменов в СДЮСШОР и ШВСМ – группы спортивного совершенствования, начальной подготовки, высшего спортивного мастерства, учебно-тренировочные? (ответ – ...)</p>
<p><b>Код и содержание компетенции</b> ПК-10 способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся</p>		
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- функции спорта в обществе;</li> <li>- характеристику Единой Всероссийской спортивной классификации;</li> <li>- характеризовать основы техники и тактики игры</li> </ul>	<p><i>Теоретические вопросы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наглядный метод.</li> <li>2. Понятие «двигательное умение», признаки.</li> <li>3. Понятие «двигательный навык».</li> <li>4. Понятие «двигательное умение высшего порядка».</li> <li>5. Умение и навык как разные степени владения действием и как функции сознания.</li> <li>6. Физиологический механизм формирования двигательного навыка (иррадиация, концентрация, стабилизация, автоматизация); -динамический стереотип.</li> <li>7. Особенности обучения в физическом воспитании.</li> <li>8. Характеристика связи формирования двигательного навыка и выделение этапов обучения.</li> </ol>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять общие факторы динамики спортивных результатов;</li> <li>- применять технологии физической подготовки;</li> <li>- применять полученные знания в профессиональной деятельности</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли сознания называется.....</li> <li>2. ....переносом называется такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего навыка.</li> <li>3. Ошибки, искажающие основу техники физического упражнения, называются .....</li> <li>4. ....являются ведущими факторами развития физических качеств</li> <li>5. Если человек перестает целенаправленно развивать физические качества, то возникает так называемая .....развития физических качеств</li> <li>6. Закономерности, которым подчиняются процессы обучения двигательным действиям и раз-</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>вития физических качеств называются .....</p> <p>7. Изменения, которые наступают в организме после выполнения каждого упражнения или к моменту завершения занятия, обозначают как .....эффект</p> <p>8. Принцип.....основан на том, что обеспечивает органическое взаимодействие процессов развития физических качеств и формирования двигательных навыков</p> <p>9. Если в процессе развития физических качеств не будет соблюдаться принцип «опережающих воздействий», то в развитии физических качеств может возникнуть ....., которое отличается застоем, остановкой в развитии физических качеств</p> <p>10. При уменьшении длины работающей мышцы в силовых упражнениях преодолевающего характера отмечается .....режим силовой работы</p>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- базовыми понятиями по курсу;</li> <li>- способами оценивания значимости и практической пригодности полученных результатов;</li> <li>- навыками и методами обобщения результатов решения, экспериментальной деятельности</li> </ul>	<p>Анализ проведения конкретного тренировочного занятия с выявлением ведущих использованных средств спортивной тренировки.</p> <p>Составление планов отдельных тренировочных занятий, микроциклов и других более крупных этапов спортивной подготовки в зависимости от текущего состояния спортсмена, выполненной ранее двигательной деятельности текущих задач соревновательной практики.</p> <p>Активное использование вычислительной техники для ведения тренировочной и соревновательной документации в электронном виде.</p> <p>Анализ текущих организационно-управленческих решений в ходе разрешения конфликтов при оформлении заявочных документов.</p> <p>Проведение собственно соревнований как судья с исполнением различных функций согласно регламенту проведения соревнований и судейской квалификации.</p>
<p><b>Код и содержание компетенции</b>  ПК-11 способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</p>		
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности возрастной динамики анатомо-функциональных параметров спортсмена;</li> </ul>	<p><i>Теоретические вопросы</i></p> <p>Наглядный метод.</p> <p>Понятие «двигательное умение», признаки.</p> <p>Понятие «двигательный навык».</p> <p>Понятие «двигательное умение высшего порядка».</p> <p>Возрастные изменения в силовых и скоростных па-</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>- характеристику Единой Всероссийской спортивной классификации;</p> <p>- характеризовать основы техники и тактики игры</p>	<p>рамтрах двигательной подготовленности</p> <p>Вариативность гибкости в возрастной динамике.</p> <p>Умение и навык как разные степени владения действием и как функции сознания.</p> <p>Физиологический механизм формирования двигательного навыка (иррадиация, концентрация, стабилизация, автоматизация); -динамический стереотип.</p> <p>Особенности обучения в физическом воспитании.</p> <p>Характеристика связи формирования двигательного навыка и выделение этапов обучения.</p> <p>Понятие о технике и тактике в игровых видах спорта</p> <p>Подводящие игры в спортивной подготовке</p> <p>Тестовые вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Терминология - это ... <ul style="list-style-type: none"> <li>совокупность терминов, образование и применение которых осуществляется в соответствии с определенными правилами.</li> <li>совокупность понятий, образование и применение которых осуществляется в соответствии с определенными правилами.</li> <li>совокупность разделов, образование и применение которых осуществляется в соответствии с определенными правилами.</li> </ul> </li> <li>2. На какие группы подразделяются гимнастические термины? <ul style="list-style-type: none"> <li>собирательные и дополнительные</li> <li>обобщенные и конкретные</li> <li>собирательные и конкретные</li> </ul> </li> <li>3. Исключите неверное правило принятых сокращений гимнастической терминологии? <ul style="list-style-type: none"> <li>не указывается путь движения, если оно выполняется по кратчайшей и наиболее распространенной траектории;</li> <li>при описании движений ног не опускаются слова "нога" и "выставить";</li> <li>не упоминается о направлении движений, если оно выполняется вперед;</li> <li>не уточняется положение рук, ног, тела, если они прямые.</li> </ul> </li> <li>4. Определить порядок записи гимнастического упражнения. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. исходное положение</li> <li>2. способ выполнения</li> <li>3. название движения</li> <li>4. конечное положение</li> <li>5. направление движения</li> </ol> </li> </ol>



Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>3-2-4-1-5  3-1-2-5-4  1-3-2-5-4  1-3-2-4-5</p> <p>5. Как называется расстояние между стоящими в шеренге?  Дистанция  Интервал  Период  Шаг</p> <p>6. Колонна - это...  строй, в котором занимающиеся стоят в затылок один за другим;  строй, в котором занимающиеся становятся рядом по одной линии;  строй, в котором у участника два и более соседей;</p> <p>7. Шеренга - это...  строй, в котором занимающиеся стоят в затылок один за другим;  строй, в котором занимающиеся становятся рядом по одной линии;  строй, в котором у участника два и более соседей;</p> <p>8. Дробление - это...  способ деления колонны на две, вдвое меньшие по фронту;  способ деления колонны на две и более колонн;  способ деления колонны по одному в несколько колонн.</p> <p>9. Сед - это...  положение сидя на полу или на снаряде;  положение занимающегося на согнутых ногах;  положение, в котором плечи выше точек опоры.</p> <p>10. Присед - это...  положение сидя на полу или на снаряде;  положение занимающегося на согнутых ногах;  положение, в котором плечи выше точек опоры;  положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.</p> <p>11. Упор - это...  положение сидя на полу или на снаряде;  положение занимающегося на согнутых ногах;</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>положение, в котором плечи выше точек опоры;</p> <p>положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.</p> <p>12. К какому движению или положению тела относится термин "старт пловца"?</p> <p>сид присед выпад упор</p> <p>13. Оборот - это ...</p> <p>движение тела вокруг фронтальной оси; свободное движение тела относительно оси вращения;</p> <p>движение тела вокруг вертикальной оси; круговое движение тела вокруг оси снаряда.</p> <p>14. Поворот - это ...</p> <p>движение тела вокруг фронтальной оси; свободное движение тела относительно оси вращения;</p> <p>движение тела вокруг вертикальной оси; круговое движение тела вокруг оси снаряда.</p> <p>15. Мах - это ...</p> <p>движение тела вокруг фронтальной оси; свободное движение тела относительно оси вращения;</p> <p>движение тела вокруг вертикальной оси; круговое движение тела вокруг оси снаряда.</p> <p>16. Выкрут - это ...</p> <p>движение тела вокруг фронтальной оси; свободное движение тела относительно оси вращения;</p> <p>движение тела вокруг вертикальной оси; круговое движение тела вокруг оси снаряда.</p> <p>17. К общеразвивающим видам гимнастики относится:</p> <p>основная гимнастика; художественная гимнастика; лечебная гимнастика;</p> <p>18. Какое из упражнений не относится к основной гимнастике?</p> <p>простые прыжки; танцевальные упражнения; подвижные игры; бег.</p> <p>19. С какого возраста разрешается заниматься гигиенической гимнастикой?</p> <p>с 3 лет; с 15 лет;</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>с 40 лет; без ограничений.</p> <p>20. С какого возраста разрешается заниматься атлетической гимнастикой? с 3 лет; с 10 лет; с 12 лет; с 16 лет.</p> <p>21. К прикладным видам гимнастики относятся: основная гимнастика; художественная гимнастика; лечебная гимнастика; ритмическая гимнастика.</p> <p>22. Что такое физкультурная пауза? промежуток времени между упражнениями; форма занятий гимнастикой на производстве; промежуток времени между занятиями;</p> <p>23. Что не входит в состав вводной гимнастики? отжимания ходьба бег на месте прыжки</p> <p>24. Что не относится к спортивным видам гимнастики? спортивная гимнастика; художественная гимнастика; ритмическая гимнастика; спортивная акробатика.</p> <p>25. Какой из спортивных видов гимнастики является сугубо женским? спортивная гимнастика; художественная гимнастика; спортивная акробатика.</p> <p>26. Какой из спортивных видов гимнастики не является олимпийским видом? спортивная гимнастика; художественная гимнастика; спортивная акробатика.</p> <p>27. Какой вид упражнений не входит в состав спортивной акробатики? акробатические прыжки; индивидуальные упражнения; парные упражнения; групповые упражнения.</p> <p>28. Какой из приведенных вариантов не является видом физической подготовки?</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>общая физическая подготовка; целенаправленная физическая подготовка; специальная физическая подготовка.</p> <p>29. Как при выполнении гимнастических упражнений проявляется сила спортсмена в статическом режиме? при уменьшении мышц; без изменений длины мышц; при удлинении мышц.</p> <p>30. Как при выполнении гимнастических упражнений проявляется сила спортсмена в преодолевающем режиме? при уменьшении мышц; без изменений длины мышц; при удлинении мышц.</p> <p>31. Как при выполнении гимнастических упражнений проявляется сила спортсмена в уступающем режиме? при уменьшении мышц; без изменений длины мышц; при удлинении мышц.</p> <p>32. Какой режим называется изометрическим? статический; преодолевающий; уступающий.</p> <p>33. Какой режим называется миометрическим? статический; преодолевающий; уступающий.</p> <p>34. Какой режим называется плиометрическим? статический; преодолевающий; уступающий.</p> <p>35. Какой режим не является динамическим? миометрический; изометрический; плиометрический.</p> <p>36. Какую методику применяют для развития скоростно-силовых способностей? преодоление непределельных ограничений; преодоление околопределельного и предельного сопротивления; преодоление сопротивлений с предельной скоростью.</p> <p>37. Для повышения аэробных возможностей на общеподготовительном этапе тренировочного цикла не применяют:</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>бег; греблю; плавание; спринт.</p> <p>38. Принцип доступности при обучении гимнастическим упражнениям: предусматривает, чтобы двигательные задачи, которые ставят перед гимнастами, соответствовали их двигательным возможностям;</p> <p>проявляется в регулярности и последовательности занятий, в результате чего обеспечивается необходимая связь и преемственность между различными сторонами спортивной тренировки.</p> <p>предполагает широкое применение различных средств и приемов, обеспечивающих достаточно глубокое понимание сущности изучаемого и способствующих созданию правильного представления о технике разучиваемых движений.</p> <p>предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям спортивной гимнастикой, понимание общей цели этих занятий и конкретных задач, стоящих на пути к ее достижению, привитие занимающимся устойчивого интереса к систематической и целенаправленной спортивной тренировке.</p> <p>39. Принцип систематичности при обучении гимнастическим упражнениям: предусматривает, чтобы двигательные задачи, которые ставят перед гимнастами, соответствовали их двигательным возможностям;</p> <p>проявляется в регулярности и последовательности занятий, в результате чего обеспечивается необходимая связь и преемственность между различными сторонами спортивной тренировки.</p> <p>предполагает широкое применение различных средств и приемов, обеспечивающих достаточно глубокое понимание сущности изучаемого и способствующих созданию правильного представления о технике разучиваемых движений.</p> <p>предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям спортивной гимнастикой, понимание общей цели этих занятий и конкретных задач, стоящих на пути к ее достижению, привитие занимающимся устойчивого интереса к систематической и целенаправленной спортивной тренировке.</p> <p>40. Принцип наглядности при обучении гимнастическим упражнениям: предусматривает, чтобы двигательные задачи, которые ставят перед</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>гимнастами, соответствовали их двигательным возможностям;</p> <p>проявляется в регулярности и последовательности занятий, в результате чего обеспечивается необходимая связь и преемственность между различными сторонами спортивной тренировки.</p> <p>предполагает широкое применение различных средств и приемов, обеспечивающих достаточно глубокое понимание сущности изучаемого и способствующих созданию правильного представления о технике разучиваемых движений;</p> <p>предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям спортивной гимнастикой, понимание общей цели этих занятий и конкретных задач, стоящих на пути к ее достижению, привитие занимающимся устойчивого интереса к систематической и целенаправленной спортивной тренировке</p>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять общие факторы динамики спортивных результатов в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- применять технологии физической подготовки;</li> <li>- применять полученные знания в профессиональной деятельности</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ....проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты</li> <li>2. Способность к быстрому и точному переключению движений следует отнести к физическому качеству .....</li> <li>3. ....-это точное восприятие продолжительности выполнения того или иного компонента двигательной деятельности</li> <li>4. Тест .....заключается в пробегании максимально большой дистанции в течении 12 минут</li> <li>5. Фаза .....утомления отмечается тогда, когда, несмотря на возрастающую нагрузку, человек еще может сохранять прежнюю интенсивность работы за счет увеличения собственных усилий</li> <li>6. ....выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности</li> <li>7. ....гибкость определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил</li> <li>8. ....- переводится с английского как «придание формы телу», представляет собой систему коррекции фигуры с помощью упражнений, диеты, массажа и других средств</li> <li>9. Телостроительство, система упражнений с тяжестями для развития мускулатуры – это .....</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		10. Комплекс упражнений на растягивание с задержкой позы в статическом положении – это .....
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- базовыми понятиями по курсу;</li> <li>- способами оценивания значимости и практической пригодности полученных результатов;</li> <li>- навыками и методами обобщения результатов решения, экспериментальной деятельности в сфере детско-юношеского и массового спорта</li> </ul>	<p>Анализ проведения конкретного тренировочного занятия с выявлением ведущих использованных средств спортивной тренировки.</p> <p>Составление планов отдельных тренировочных занятий, микроциклов и других более крупных этапов спортивной подготовки в зависимости от текущего состояния спортсмена, выполненной ранее двигательной деятельности текущих задач соревновательной практики.</p> <p>Активное использование вычислительной техники для ведения тренировочной и соревновательной документации в электронном виде.</p> <p>Анализ текущих организационно-управленческих решений в ходе разрешения конфликтов при оформлении заявочных документов.</p> <p>Проведение собственно соревнований как судья с исполнением различных функций согласно регламенту проведения соревнований и судейской квалификации.</p> <p>Разрабатывать конкретные планы учебно-тренировочных занятий для спортсменов разного возраста и квалификации.</p>
<p><b>Код и содержание компетенции</b></p> <p>ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>		
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование личности старших подростков в условиях учебно-тренировочного процесса</li> <li>- спортивную тренировку, виды подготовки и задачи;</li> <li>- теорию спортивной тренировки, ее медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивные достижения и определяющие их факторы.</li> <li>2. Социальные функции спорта.</li> <li>3. Техническая подготовка спортсмена.</li> <li>4. Спортивная тактика как способ реализации соревновательных действий.</li> <li>5. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты в системе спортивной подготовки спортсмена.</li> <li>6. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие спортивную тренировку и соревнования.</li> <li>7. Средства спортивной тренировки.</li> <li>8. Методы спортивной тренировки.</li> <li>9. Специфические принципы спортивной тренировки.</li> <li>10. Физическая подготовка спортсмена.</li> <li>11. Структура тренировочного занятия.</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	спорта,	<p>12. Построения тренировки в микроциклах.</p> <p>13. Мезоциклы спортивной тренировки.</p> <p>14. Спортивная тренировка как многолетний процесс.</p> <p>15. Характеристика спорта высших достижений.</p> <p>16. Подходы к классификации спортивных соревнований.</p> <p>17. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсмена.</p> <p>18. Классификация средств подготовки спортсмена.</p> <p>19. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья.</p> <p>20. Особенности тренировки женщин.</p>
Уметь	<p>- распознавать эффективное решение от неэффективного в процессе тренировочных занятий;</p> <p>- применять психологические средства восстановления;</p> <p>- проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта</p>	<p>1. При удлинении длины работающей мышцы в силовых упражнениях уступающего характера отмечается .....режим силовой</p> <p>2. При выполнении упражнения без изменения длины работающей мышцы удерживающего характера отмечается .....режим силовой работы</p> <p>3. При изменении и длины и напряжения работающих мышц в силовых упражнениях смешанного характера отмечается .....режим силовой работы</p> <p>4. Способность проявлять большую величину силы за наименьший промежуток времени называют .....силой</p> <p>5. Величина силы, которая приходится на 1 кг веса тела человека –это .....сила</p> <p>6. Метод развития силы, основанный на применении субмаксимальных, максимальных и сверхмаксимальных отягощений называется методом .....</p> <p>7. Для развития взрывной силы используют .....метод, путем выполнения прыжков в глубину с последующим выпрыгиванием вверх</p> <p>8. Развитие и проявление быстроты человека во многом зависит от наличия в мышцах .....волокон</p> <p>9. ....- это ответ на заранее известный и внезапно появляющийся сигнал заранее известным движением</p> <p>10. Наиболее распространенным методом развития быстроты реакции является .....метод</p>



Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- базовыми понятиями по курсу;</li> <li>- способами оценивания значимости и практической пригодности полученных результатов</li> <li>- навыками и методами обобщения результатов решения, экспериментальной деятельности</li> </ul>	<p>Анализ проведения конкретного тренировочного занятия с выявлением ведущих использованных средств спортивной тренировки.</p> <p>Составление планов отдельных тренировочных занятий, микроциклов и других более крупных этапов спортивной подготовки в зависимости от текущего состояния спортсмена, выполненной ранее двигательной деятельности текущих задач соревновательной практики.</p> <p>Активное использование вычислительной техники для ведения тренировочной и соревновательной документации в электронном виде.</p> <p>Анализ текущих организационно-управленческих решений в ходе разрешения конфликтов при оформлении заявочных документов.</p> <p>Проведение собственно соревнований как судья с исполнением различных функций согласно регламенту проведения соревнований и судейской квалификации.</p>

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания.**

***Перечень тем и заданий для подготовки к зачету:***

1. Профессиональная деятельность педагога по ФК и тренера по виду спорта
2. Особенности тренерской и педагогической деятельности
3. Формирование личности старших подростков в условиях учебно-тренировочного процесса
4. Структура профессионального, общего и дополнительного физкультурного образования
5. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта
6. Структура (этапы) обучения двигательным действиям.
7. Задачи, средства, методы.
8. Спорт и его роль в обществе
9. Виды спорта
10. Функции спорта в обществе: соревновательная, воспитательная
11. Функции спорта в обществе: повышения физической активности, оздоровительная
12. Функции спорта в обществе: познавательная, укрепления мира
13. Функции спорта в обществе: зрелищная, экономическая.
14. Функции спорта в обществе: престижная, соревновательная.
15. Массовый спорт. Задачи
16. Спорт высших достижений
17. Детско-юношеский спорт
18. Тенденция профессионализации спорта высших достижений
19. Правила соревнований (в избранном виде спорта).
20. Положение соревнований (на примере избранного вида спорта).
21. Единый спортивный календарь

22. Основные требования, предъявляемые к единому спортивному календарю
23. Организация и проведение соревнований.
24. Медицинское обеспечение соревнований.
25. Понятие «спортивное соревнование» и «спортивное состязание».
26. Общие факторы динамики спортивных результатов
27. Классификация соревнований (субспортивная, собственно спортивная).
28. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации.
29. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности
30. Структура соревновательной деятельности
31. Системы розыгрыша в спортивных играх
32. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий
33. Классификация соревнований по признакам контингента соперников, способа ведения спортивного противоборства.
34. Классификация соревнований по признакам условий проведения и типа судейства.
35. Спортивная тренировка, виды подготовки и задачи.
36. Оборудование и инвентарь избранного вида спорта.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» проводится в форме зачета. На итоговую оценку влияет качество выполнения практических заданий на образовательном портале и выполнение тестовых заданий по каждому разделу.

*Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):*

– на оценку **«зачтено»** – студент должен показать высокий уровень знаний не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам, оценки и вынесения критических суждений;

– на оценку **«не зачтено»** – студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).

### **б) Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство

- Юрайт, 2020. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-v-2-ch-chast-1-453927#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-452807#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).
  3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-v-shkole-legkaya-atletika-454033#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).
  4. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/nacionalnye-vidy-sporta-i-igry-lapta-454107#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).
  5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).
  6. Иванков, Ч. Т. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры : учебно-методическое пособие / Ч.Т. Иванков [и др.] ; под науч. ред. Ф. А. Керимова. - 2018. - 136 с. - ISBN 978-5-4263-0576-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=339578> (дата обращения: 14.09.2020). – Режим доступа: по подписке.
  7. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-455860#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).
  8. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).
  9. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/organizaciya-sudeystva-i-provedenie-sorevnovaniy-po-igrovym-vidam-sporta-basketbol-voleybol-mini-futbol-456644#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).
  10. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е

- изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11432-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologicheskoe-soprovozhdenie-detsko-yunosheskogo-sporta-455159#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).
11. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/136171/#1> (дата обращения: 14.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  12. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-456321#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).
  13. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-454861#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).
  14. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-446683#page/18> (дата обращения: 17.09.2020).

**в) Методические указания:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).

2. Приложение 1

**г) Программное обеспечение и интернет-ресурсы:**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
----------------	--------

изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресур-	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>

### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Учебные аудитории для проведения практических и лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования

## *Приложение 1*

### **Методические указания для самостоятельной работы студентов**

В процессе выполнения самостоятельной работы студенты должны освоить и закрепить ряд умений. Среди них информационные умения: воспринимать сведения на слух; фиксировать информацию в виде записей в тетрадях; работать с письменными текстами, самостоятельно извлекая из них полезные сведения и оформляя их в виде тезисов, конспектов и т.д.; систематизировать информацию в виде заполнения таблиц, составления схем и др.;

мыслительные умения: выделять главные мысли в лекции преподавателя либо в письменном тексте; анализировать явления; определять свою позицию к полученным на занятиях сведениям, четко формулировать ее; аргументировать свою точку зрения; высказывать оценочные суждения; осуществлять самоанализ;

коммуникативные умения: владеть устной и письменной речью; вести диалог; участвовать в дискуссии; раскрывать содержание изучаемой проблемы в монологической речи; выступать с сообщениями и докладами.

**Конспект лекции.** Смысл присутствия студента на лекции заключается во включении его в активный процесс слушания, понимания и осмысления материала, подготовленного преподавателем. Этому способствует конспективная запись полученной информации, с помощью которой в дальнейшем можно восстановить основное содержание прослушанной лекции.

Крайне редко преподаватель специально «начитывает» текст лекции для записи или предлагает ее тезисы под диктовку. Значительно чаще студентам приходится самостоятельно организовывать процесс конспектирования. Для успешного выполнения этой работы советуем:

- подготовить отдельные тетради для каждого предмета. Запись в них лучше вести на одной стороне листа, чтобы позднее на чистой странице записать дополнения, уточнения, замечания, а также собственные мысли. С помощью разноцветных ручек или фломастеров можно будет выделить заголовки, разделы, термины и т.д.

- не записывать подряд все, что говорит лектор. Старайтесь вначале выслушать и понять материал, а затем уже зафиксировать его, не упуская основных положений и выводов. Сохраняйте логику изложения. Обратите внимание на необходимость точной записи определений и понятий.

- оставить место на странице свободным, если не успели осмыслить и записать часть информации. По окончании занятия с помощью однокурсников, преподавателя или учебника вы сможете восстановить упущенное.

- уделять внимание грамотному оформлению записей. Научитесь графически ясно и удобно располагать текст: вычленять абзацы, подчеркивать главные мысли, ключевые слова, помещать выводы в рамки и т.д. Немаловажное значение имеет и четкая структура лекции, в которую входит план, логически выстроенная конструкция освещения каждого пункта плана с аргументами и доказательствами, разъяснениями и примерами, а также список литературы по теме.

- научиться писать разборчиво и быстро. Чтобы в дальнейшем не тратить время на расшифровку собственных записей, следите за аккуратностью почерка, не экономьте бумагу за счет уплотнения текста. Конспектируя, пользуйтесь общепринятыми сокращениями слов и условными знаками, если есть необходимость, то придумайте собственные сокращения.

- уметь быстро и четко переносить в тетрадь графические рисунки и таблицы. Для этих целей приготовьте прозрачную линейку, карандаш и резинку. Старайтесь как можно точнее скопировать изображение с доски. Если наглядный материал трудно вос-

производим в условиях лекции, то сделайте его словесное описание с обобщающими выводами.

- просмотреть свои записи после окончания лекции. Подчеркните и отметьте разными цветами фломастера важные моменты в записях. Исправьте неточности, внесите необходимые дополнения. Не тратьте время на переписывание конспекта, если он оказался не совсем удачным. Совершенствуйтесь, записывая последующие лекции.

**Подготовка к семинарским занятиям.** Семинар – один из основных видов практических занятий по гуманитарным дисциплинам. Он предназначен для углубленного изучения отдельных тем и курсов. По форме проведения семинары обычно представляют собой решение задач, обсуждение докладов, беседу по плану или дискуссию по проблеме.

Подготовка к занятиям заключается, прежде всего, в освоении того теоретического материала, который выносится на обсуждение. Для этого необходимо в первую очередь перечитать конспект лекции или разделы учебника, в которых присутствует уставочная информация. Изучение рекомендованной литературы необходимо сделать максимально творчески – не просто укладывая в память новые сведения, а осмысливая и анализируя материал. Закрепить свои знания можно с помощью записей, выписок или тезисного конспекта.

Если семинар представлен докладами, то основная ответственность за его проведение лежит на докладчиках. Как сделать это успешно смотрите в разделе «Доклад». Однако роль остальных участников семинара не должна быть пассивной. Студенты, прослушав доклад, записывают кратко главное его содержание и задают выступающему уточняющие вопросы. Чем более основательной была домашняя подготовка по теме, тем активнее происходит обсуждение проблемных вопросов. На семинаре всячески поощряется творческая, самостоятельная мысль, дается возможность высказать критические замечания.

Беседа по плану представляет собой заранее подготовленное совместное обсуждение вопросов темы каждым из участников. Эта форма потребует от студентов не только хорошей самостоятельной проработки теоретического материала, но и умение участвовать в коллективной дискуссии: кратко, четко и ясно формулировать и излагать свою точку зрения перед сокурсниками, отстаивать позицию в научном споре, присоединиться к чужому мнению или оппонировать другим участникам.

**Реферат** – самый простой и наименее самостоятельный вид письменной работы. Суть его состоит в кратком изложении содержащихся в научной литературе взглядов и идей по заданной теме. Реферат не требует оригинальности и новизны. В нем оценивается умение студента работать с книгой: выделять и формулировать проблему, отбирать основные тезисы и вспомогательные данные, логически выстраивать материал, грамотно оформлять научный текст.

Студентам предлагается два вида рефератных работ:

Реферирование научной литературы представляет собой сокращенное изложение содержания статьи или книги с основными сведениями и выводами. Такие рефераты актуальны тогда, когда в юридических источниках появляется новый теоретический или практический материал по изучаемой теме.

От студента требуется, внимательно ознакомившись с первоисточником, максимально точно и полно передать его содержание. Для этого целесообразно выбрать форму последовательного изложения прочитанной книги, не меняя ее общий план и структуру (главы, разделы, параграфы). Необходимо сохранить логику повествования и позаботиться о связности текста. Авторские, оригинальные и новаторские мысли и идеи лучше передавать не своими словами, а с помощью цитирования.

Объем реферата будет определяться содержанием источника, а также его научной

и практической ценностью. Но в любом случае предпочтение отдается краткости и лаконичности, умению отбирать главное и освобождаться от второстепенного.

Реферат по теме. В отличие от реферирования научной литературы, где главной задачей является точная передача содержания первоисточника и сохранение авторитета автора при доказательстве какой-либо мысли, реферат по теме представляет обзор научных взглядов и концепций по проблемному вопросу в изучаемой теме.

- Если вам предложена тема такого реферата на выбор, то предпочтение следует отдать той, которая для вас интересна или знакома. Она не должна быть очень сложной и объемной, в противном случае реферат будет напоминать курсовую работу.

- Для подготовки реферата студенту необходимо самому или с участием преподавателя подобрать источники информации. Следует позаботиться, чтобы в вашем списке оказались не случайные, а ценные в информационном плане книги. Можно выполнить работу, обратившись и к одному источнику – пособию, монографии, исследованию. Но лучше, если вы обратитесь к двум-трем научным трудам – это позволит представить проблему с нескольких точек зрения и высказать личные предпочтения.

- Одним из главных критериев оценки реферата будет соответствие его содержания заявленной теме. Для этого бегло ознакомившись с первоисточниками составьте предварительный план будущего реферата, обозначив в нем принципиально важные моменты и этапы освещения проблемы. После того, как у вас появятся рабочие записи по результатам изучения научной литературы и обширная информация по теме в целом, можно будет скорректировать общий план реферата. Старайтесь при работе над ним тщательно избавляться от «излишеств»: всякого рода абстрактных рассуждений, чрезмерных подробностей и многочисленных примеров, которые «размывают» тему или уводят от неё.

Структура реферата включает в себя введение, основную часть и заключение. Во введении формулируются цели и задачи работы, ее актуальность. Основная часть представляет собой последовательное и аргументированное изложение различных точек зрения на проблему, ее анализ, предполагаемые пути решения. Заключение обобщает основные мысли или обосновывает перспективы дальнейшего исследования темы. Если реферат достаточно объемен, то потребуются разделение текста на разделы (главы, параграфы). Иллюстративный материал – таблицы, схемы, графики – могут располагаться как внутри основной части, так и в разделе «Приложение».

Объем реферата зависит от целей и задач, решаемых в работе – от 5 до 20 страниц машинописного текста через два интервала. Если в задании, выданном преподавателем объем не оговаривается, то следует исходить из разумной целесообразности.

Оформление реферата, как и любой письменной работы, требует определенных навыков. В нем в обязательном порядке размещаются титульный лист, план или оглавление работы, а также список используемой литературы. В отдельном разделе данного пособия можно ознакомиться с правилами заполнения этих разделов.

Непременным условием стилистического оформления текста является использование научного стиля изложения материала. Научный стиль характеризует:

- логическая последовательность изложения;
- жесткая упорядоченная система связи между частями;
- усиленная смысловая точность и однозначность используемых слов;
- чрезвычайно высокая насыщенность содержания;
- подчеркнутая обдуманность изложения в сочетании с тщательным отбором языковых средств.
- тяготение письменного изложения к нормативной лексике.

Обычно реферат может зачитывается как письменная работа, но некоторые преподаватели практикуют публичную защиту рефератов или их «озвучивание» на семинарских занятиях. В этом случае необходимо приложить дополнительные усилия для



подготовки публичного выступления по материалам рефератной работы.

**Доклад** представляет собой устную форму сообщения информации. Он используется в вузе на семинарских занятиях и на научных студенческих конференциях.

Подготовка доклада осуществляется в два этапа: написание письменного текста на заданную тему и подготовка устного выступления перед аудиторией слушателей с освещением этой темы.

Письменный вариант доклада мало чем отличается от реферата. Содержание, структура, и оформление у них аналогичны. Вместе с тем при работе над ним следует учесть некоторые специфические особенности:

- Объем доклада должен согласовываться со временем, отведенным для выступления.
- При выборе темы нужно учитывать не только собственные интересы, но и интересы потенциальных слушателей. Ваше сообщение необходимо согласовывать с уровнем знаний и потребностей публики.
- Подготовленный текст доклада должен хорошо восприниматься на слух. Даже если отобранный вами материал сложен и неоднозначен, говорить желательно просто и ясно, не перегружая речь наукообразными оборотами и специфическими терминами.

Следует отметить, что иногда преподаватель не требует от студентов письменного варианта доклада и оценивает их работу исключительно по устному выступлению. Но значительно чаще письменный доклад проверяется и его качество также оценивается в баллах. Вне зависимости от того, нужно или не нужно будет сдавать на проверку текст будущего выступления, советуем не отказываться от письменной записи доклада. Это поможет избежать многих ошибок, которые случаются во время устной импровизации: отклонение от темы, нарушения логической последовательности, небрежное обращение с цитатами, злоупотребление деталями и т.д. Если вы хорошо владеете навыками свободной речи и обладаете высокой культурой мышления, то замените письменный доклад составлением тезисного плана. С его помощью зафиксируйте основные мысли и идеи, выстройте логику повествования, отберите яркие и точные примеры, сформулируйте выводы.

При подготовке к устному выступлению возьмите на вооружение некоторые советы:

- Лучший вариант выступления перед аудиторией – это свободная речь, не осложненная чтением текста. Но если у вас не выработано умение общаться с публикой без бумажки, то не пытайтесь сделать это сразу, без подготовки. Осваивать этот опыт нужно постепенно, от доклада к докладу увеличивая объем речи без заглядывания в текст.
- Если вы намерены считать доклад с заготовленных письменных записей, то постарайтесь, чтобы чтение было «художественным»: обозначайте паузой логические переходы от части к части, выделяйте интонационно особо важные мысли и аргументы, варьируйте темп речи.
- Читая доклад, не торопитесь, делайте это как можно спокойнее. Помните, что скорость произношения текста перед слушателями всегда должна быть более медленной, чем скорость вашей повседневной речи.
- Сверьте письменный текст с хронометром, для этого прочитайте его несколько раз с секундомером в руках. В случае, если доклад окажется слишком длинным или коротким, проведите его реконструкцию. Однако вместе с сокращениями или дополнениями не «потеряйте» тему. Не поддавайтесь искушению рассказать все, что знаете – полно и подробно.
- Обратите внимание на тембр и силу вашего голоса. Очень важно, чтобы вас было слышно в самых отдаленных частях аудитории, и при этом вы не «глушили» вблизи

вас находящихся слушателей. Варьируйте тембр речи, он придаст ей выразительность и поможет избежать монотонности.

- Следите за своими жестами. Чрезмерная жестикация отвлекает от содержания доклада, а полное ее отсутствие снижает действенную силу выступления. Постарайтесь избавиться от жестов, демонстрирующих ваше волнение (когда крутятся ручки, теребятся пуговицы, заламываются пальцы). Используйте жесты – выразительные, описательные, подражательные, указующие – для полноты передачи ваших мыслей.

- Установите зрительный контакт с аудиторией. Не стоит все время смотреть в окно, опускать глаза или сосредотачиваться на тексте. Старайтесь зрительно общаться со всеми слушателями, переводя взгляд от одних к другим. Не обращайтесь на опоздавших и не прерываете свой доклад замечаниями. Но вместе с тем следите за реакцией публики на ваше выступление (одобрение, усталость, интерес, скуку) и если сможете, вносите коррективы в речь с целью повышения интереса к его содержанию.

- Отвечать на вопросы в конце выступления надо кратко, четко и уверенно, без лишних подробностей и повторов. Постарайтесь предугадать возможные вопросы своих слушателей и подготовиться к ним заранее. Но если случится, что вы не знаете ответа на заданный вам вопрос, не бойтесь в этом признаться. Это значительно лучше, чем отвечать не по существу или отшучиваться.

- Проведите генеральную репетицию своего доклада перед друзьями или близкими. Это поможет заранее выявить некоторые недостатки – стилистически слабые места, труднопроизносимые слова и фразы, затянутые во времени части и т.д. Проанализируйте свою дикцию, интонации, жесты. Сделайте так, чтобы они помогали, а не мешали успешно представить публике подготовленный вами доклад.

**Презентация** – современный способ устного или письменного представления информации (тексты, таблицы, графики, фотографии и т.п.) с использованием мультимедийных технологий. По сравнению с традиционными формами организации и передачи информации мультимедийная презентация имеет ряд преимуществ:

- одновременное включение зрительного и слухового восприятия повышает эффективность освоения информации;

- четкое и логическое структурирование материала способствует наилучшему его запоминанию;

- наглядность, выразительность и зрелищность информации создают условия для её активного восприятия.

Существует несколько вариантов презентаций.

- Презентация, сопровождаемая докладчиком – содержит в себе большую часть информации, адресованной аудитории. Докладчик лишь сопровождает её небольшими комментариями.

- Презентация, сопровождающая выступление докладчика – предназначена для уточнения отдельных положений доклада. Выступающий является основным источником нового знания, а презентация только иллюстрирует его.

- Презентация для самостоятельного просмотра – является единственным и полным источником информации. Она может демонстрироваться перед аудиторией без участия докладчика.

Подготовка презентации включает в себя несколько этапов:

1. Планирование презентации
2. Структурирование информации
3. Оформление материала
4. Дизайн презентации
5. Репетиция презентации

## 1. Планирование презентации

Начать подготовку презентации целесообразно с её планирования. Для этого необходимо ответить на ряд принципиальных вопросов:

- каково предназначение и смысл презентации (демонстрация результатов научной работы, защита дипломного проекта и т.д.);
- какую роль будет выполнять презентация в ходе выступления (сопровождение доклада или его иллюстрация);
- какова цель презентации (информирование, убеждение или анализ);
- на какое время рассчитана презентация (короткое - 5-10 минут или продолжительное - 15-20 минут);
- каков размер и состав зрительской аудитории (10-15 человек или 80-100; преподаватели, студенты или смешанная аудитория).

От ответов на эти вопросы будет зависеть всё построение презентации. Например, короткая презентация курсовой работы должна быть ориентирована на постановку задачи и перечисление результатов исследования.

## 2. Структурирование информации

Чтобы подготовить хорошую презентацию, студентам необходимо научиться грамотному структурированию материала. Для этого стоит запомнить несколько правил:

- в презентации не должна быть менее 10 слайдов, а общее их количество превышать 20 - 25.
- основными принципами при составлении презентации должны быть ясность, наглядность, логичность и запоминаемость;
- презентация должна иметь сценарий и четкую структуру, в которой будут отражены все причинно-следственные связи,
- работа над презентацией начинается после тщательного обдумывания и написания текста доклада, который необходимо разбить на фрагменты и обозначить связанные с каждым из них задачи и действия;
- первый шаг – это определение главной идеи, вокруг которой будет строиться презентация. Она должна сделать доклад интересным для аудитории и служить стержнем, на который нанизывается вся информация;
- часть информации можно перевести в два типа наглядных пособий: текстовые, которые помогут слушателям следить за ходом развертывания аргументов и графические, которые иллюстрируют главные пункты выступления и создают эмоциональные образы.
- сюжеты презентации могут разъяснять или иллюстрировать основные положения доклада в самых разнообразных вариантах:
  - излагать факты и аргументы;
  - демонстрировать тезисы, цитаты, изображения;
  - обращать внимание на детали и подробности;
  - помогать сравнивать и сопоставлять;
  - представлять идеи и проблемы;
  - обобщать сказанное выступающим и т.д.
- очень важно найти правильный баланс между речью докладчика и сопровождающими её мультимедийными элементами.

Для этого целесообразно:

- определить, что будет представлено на каждом слайде, что будет в это время говориться, как будет сделан переход к следующему слайду;

- самые важные идеи и мысли отразить и на слайдах и произнести словами, тогда как второстепенные – либо словами, либо на слайдах;
- информацию на слайдах представить в виде тезисов – они сопровождают подробное изложение мыслей выступающего, а не наоборот;
- для разъяснения положений доклада использовать разные виды слайдов: с текстом, с таблицами, с диаграммами;
- любая презентация должна иметь собственную драматургию, в которой есть:
  - «завязка» - пробуждение интереса аудитории к теме сообщения; (яркий наглядный пример);
  - «развитие» - демонстрация основной информации в логической последовательности (чередование текстовых и графических слайдов);
  - «кульминация» - представление самого главного, нового, неожиданного (эмоциональный речевой или иллюстративный образ);
  - «развязка» - формулирование выводов или практических рекомендаций (видеоряд).

### 3. Оформление презентации

Оформление презентации включает в себя следующую обязательную информацию:

Титульный лист

- представляет тему доклада и имя автора (или авторов);
- на защите курсовой или дипломной работы указывает фамилию и инициалы научного руководителя или организации;
- на конференциях обозначает дату и название конференции.

План выступления

- формулирует основное содержание доклада (3-4 пункта);
- фиксирует порядок изложения информации;

Содержание презентации

- включает текстовую и графическую информацию;
- иллюстрирует основные пункты сообщения;
- может представлять самостоятельный вариант доклада;

Завершение

- обобщает, подводит итоги, суммирует информацию;
- может включать список литературы к докладу;
- содержит слова благодарности аудитории.

### 4. Дизайн презентации

Текстовое оформление

- Не стоит заполнять слайд слишком большим объемом информации - лучше всего запоминаются не более 3-х фактов, выводов, определений.
- Оптимальное число строк на слайде – 6 -11.
- Короткие фразы запоминаются визуально лучше. Пункты перечней не должны превышать двух строк на фразу.
- Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде
  - Если текст состоит из нескольких абзацев, то необходимо установить красную строку и интервал между абзацами.
  - Ключевые слова в информационном блоке выделяются цветом, шрифтом или композиционно.
  - Информацию предпочтительнее располагать горизонтально, наиболее важную - в центре экрана.

- Не следует злоупотреблять большим количеством предлогов, наречий, прилагательных, вводных слов.

- Цифровые материалы лучше представить в виде графиков и диаграмм – таблицы с цифровыми данными на слайде воспринимаются плохо.

- Необходимо обратить внимание на грамотность написания текста. Ошибки во весь экран производят неприятное впечатление

#### Шрифтовое оформление

- Шрифты без засечек (Arial, Tahoma, Verdana) читаются легче, чем гротески. Нельзя смешивать различные типы шрифтов в одной презентации.

- Шрифтовой контраст можно создать посредством размера шрифта, его толщины, начертания, формы, направления и цвета;

- Для заголовка годится размер шрифта 24-54 пункта, а для текста - 18-36 пунктов.

- Курсив, подчеркивание, жирный шрифт используются ограниченно, только для смыслового выделения фрагментов текста.

- Для основного текста не рекомендуются прописные буквы.

#### Цветовое оформление

- На одном слайде не используется более трех цветов: фон, заголовок, текст.

- Цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать – текст должен хорошо читаться, но не резать глаза.

- Для фона предпочтительнее холодные тона.

- Существуют не сочетаемые комбинации цветов. Об этом можно узнать в специальной литературе.

- Черный цвет имеет негативный (мрачный) подтекст. Белый на черном читается плохо.

- Если презентация большая, то есть смысл разделить её на части с помощью цвета – разный цвет способен создавать разный эмоциональный настрой.

- Нельзя выбирать фон, который содержит активный рисунок.

#### Композиционное оформление

- Следует соблюдать единый стиль оформления. Он может включать определенный шрифт (гарнитура и цвет), фон цвета или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и т.д.

- Не приемлемы стили, которые будут отвлекать от презентации.

- Крупные объекты в композиции смотрятся неважно.

- Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должна преобладать над основной (текстом и иллюстрацией).

- Для серьезной презентации отбираются шаблоны, выполненные в деловом стиле.

#### Анимационное оформление

- Основная роль анимации – дозирования информации. Аудитория, как правило, лучше воспринимает информацию порциями, небольшими зрительными фрагментами.

- Анимация используется для привлечения внимания или демонстрации развития какого-либо процесса

- Не стоит злоупотреблять анимационными эффектами, которые отвлекают от содержания или утомляют глаза читающего.

- Особенно нежелательно частое использование таких анимационных эффектов как вылет, вращение, волна, побуквенное появление текста.

#### Звуковое оформление

- Музыкальное сопровождение призвано отразить суть или подчеркнуть особенности темы слайда или всей презентации, создать определенный эмоциональный настрой.

- Музыку целесообразно включать тогда, когда презентация идет без словесного сопровождения.

- Звуковое сопровождение используется только по необходимости, поскольку даже фоновая тихая музыка создает излишний шум и мешает восприятию содержания.

- Необходимо выбрать оптимальную громкость, чтобы звук был слышан всем слушателем, но не был оглушительным.

#### Графическое оформление

- Рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать её в более наглядном виде.

- Нельзя представлять рисунки и фото плохого качества или с искаженными пропорциями.

- Желательно, чтобы изображение было не столько фоном, сколько иллюстрацией, равной по смыслу самому тексту, чтобы помочь по-новому понять и раскрыть его.

- Следует избегать некорректных иллюстраций, которые неправильно или двусмысленно отражают смысл информации.

- Необходимо позаботиться о равномерном и рациональном использовании пространства на слайде: если текст первичен, то текстовый фрагмент размещается в левом верхнем углу, а графический рисунок внизу справа и наоборот.

- Иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом. Подписи к картинкам лучше выполнять сбоку или снизу, если это только не название самого слайда.

- Если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

#### Таблицы и схемы

- Не стоит вставлять в презентацию большие таблицы – они трудны для восприятия. Лучше заменить их графиками, построенными на основе этих таблиц.

- Если все же таблицу показать надо, то следует оставить как можно меньше строк и столбцов, отобразив и разместив только самые важные данные.

- При использовании схем на слайдах необходимо выровнять ряды блоков схемы, расстояние между блоками, добавить соединительные линии при помощи инструментов Автофигур,

- При создании схем нужно учитывать связь между составными частями схемы: если они равнозначны, то заполняются одним шрифтом, фоном и текстом, если есть первостепенная информация, то она выделяется особым способом с помощью организационных диаграмм.

#### Аудио и видео оформление

- Видео, кино и теле материалы могут быть использованы полностью или фрагментарно в зависимости от целей, которые преследуются.

- Продолжительность фильма не должна превышать 15-25 минут, а фрагмента – 4-6 минут.

- Нельзя использовать два фильма на одном мероприятии, но показать фрагменты из двух фильмов вполне возможно.

**Решение задач** осуществляется в соответствии с определенными этапами, следующими один за другим (в соответствии с определенным алгоритмом). Эти алгоритмы включают в себя:

- изучение конкретной ситуации (отношения), требующей правового обоснования или правового решения;

- правовую оценку или квалификацию этой ситуации (отношения);
- поиск соответствующих нормативно-правовых актов и правовых норм;
- толкование правовых норм, подлежащих применению;
- принятие решения, разрешающего конкретную заданную ситуацию;
- обоснование принятого решения, его формулирование в письменном виде;
- проецирование решения на реальную действительность, прогнозирование процесса его исполнения, достижения тех целей, ради которых оно принималось.

Студент должен внимательно прочитать задачу, уяснить ее фабулу и поставленные контрольные вопросы, определить главный вопрос. Затем надо определить какие обстоятельства в данной ситуации являются решающими для принятия решения, основанного на законе.

Последовательность вопросов для раскрытия существа правоотношения в задаче и соответствующей юридической оценки может быть следующей.

Первоначально надо поставить перед собой вопросы: что произошло. Т.е. каким юридическим фактом (действием, бездействием, событием) вызвано данное правоотношение, по поводу чего и между кем оно возникло (объект и субъект правоотношения), каким по своей природе является (гражданским, трудовым и т.д.). Выяснив характер правоотношения, студент будет знать, какой отраслью права оно регулируется, и может отыскать нужный нормативно-правовой акт.

Далее необходимо сопоставить нормы, содержащиеся в нормативно-правовом акте, с проблемой, поставленной в задаче. Применив нормы права, студент должен дать толкование данного случая и предложить свой вариант его решения. Если правильных вариантов несколько, нужно обосновать каждый.

Независимо от указанного в задаче времени совершения юридических действий и возникновения фактов решение должно основываться на законодательстве, действующем на момент решения задачи.

Ответ на задачу должен быть аргументированным, четким и полным, со ссылкой на соответствующие статьи, пункты нормативно-правовых актов.

Чтобы исключить при решении задач наиболее часто встречающиеся ошибки, обратите внимание на следующее:

- 1) необходимо использовать нормативно-правовые акты, действующие в момент решения задачи, а не утратившие свою юридическую силу;
- 2) не следует приводить в качестве решения задачи (ответа на задачу) текст нормативно-правового акта (правовой нормы), следует делать только ссылку на пункт, статью акта;
- 3) в ходе решения задачи необходимо оперировать основными правовыми категориями;
- 4) решение задачи должно соответствовать поставленным вопросам.

Решение задач студентами обязательно должно быть изложено в письменной форме в специальной тетради для практических занятий по дисциплине, о чем студенты предупреждаются на первом занятии. Тетради проверяются преподавателем. К каждому казусу студент должен поставить вопросы, вытекающие из содержания задачи. Вопросы должны быть сформулированы юридически грамотно, а ответы на них обоснованы теоретическими положениями (где это необходимо) и ссылками на нормы законодательства.

Студент должен полно и грамотно указывать в тетрадях и при ответах все необходимые данные о нормативном акте и конкретной норме, примененной при решении казуса (наименование нормативного акта, номер статьи, части, пункта и т. д., содержание нормы). Если соответствующим нормативным актом студент на занятиях не располагает, он обязан все эти данные выписать в тетрадь при решении задачи и использовать их на занятии.

Отдельные задачи включают в себя состоявшееся решение по конкретному спору.

В этом случае студентам необходимо на основе действующего законодательства подтвердить правильность этого решения или предложить свое решение данной задачи.

При решении задач следует учитывать:

1. Нормы, регулирующие рассматриваемые отношения, могут содержаться в нескольких правовых актах, имеющих общий и специальный характер.

2. Решение задач должно сопровождаться конкретными ответами на поставленные вопросы. В некоторых задачах возможны альтернативные решения в зависимости от конкретных обстоятельств, доказательств, их оценки.

3. Задачи решаются на основе действующего законодательства.

4. При использовании приведенного по каждой теме перечня нормативных актов следует иметь в виду, что они носят лишь примерный характер, и не исключают выявления иных, в частности новейших, нормативных актов.

Для выполнения задания студентам необходимо дать юридический анализ конкретной ситуации или ответить на поставленные вопросы, определить круг и подготовить тексты необходимых юридических документов.

#### *Силовые упражнения для рук и плечевого пояса*

1. Напряженное сгибание и разгибание пальцев в кулаки.
  2. Напряженное разгибание кистей с напряженным разведением пальцев и напряженное сгибание пальцев в кулаки.
  3. Поднимание и опускание напряженных кистей (вращение).
  4. То же самое, что и в предыдущем упражнении, но кисти скаты в кулаки.
  5. Напряженное сжатие кистей в кулаки и их разгибание.
  6. Отведение напряженных кистей в стороны.
  7. Повороты напряженных кистей внутрь и наружу.
  8. Растягивание рук в стороны с напряженно сцепленными пальцами.
  9. Наклоны туловища вперед и назад, кисти с прямыми пальцами вперед. При наклоне туловища в стороны, кисти поставить к плечам.
  10. Из упора на руках поднимание на пальцы и опускание на всю ладонь.
  11. Отжимание от пола, от различных предметов на пальцах.
  12. То же упражнение, только отжимание производить на ладонях.
  13. Сгибание рук за спину, поднять ладони как можно выше.
  14. Движение лопаток:
    - а) поочередное поднимание и опускание лопаток;
    - б) одновременное поднимание и опускание лопаток;
    - в) одновременное поднимание одной и опускание другой лопатки.
- При выполнении упражнений туловище держать прямо.
15. Сведения и разведение лопаток:
    - а) назад, одновременно сильно подавая грудь вперед;
    - б) убирая грудь, округляя спину.
  16. Упражнения с эспандером или амортизатором. Растягивание согнутыми и прямыми руками.
  17. Сведение и разведение рук в стороны, лежа на скамейке.

#### *Рекомендуемые силовые упражнения для мышц живота и спины*

1. Лежа на спине. Сед, приподняв одновременно туловище и ноги.
2. То же, но со сгибанием ног.
3. В седе движение ногами вверх вниз.
4. В седе махи ногами, окрестное движение.
5. В вися на гимнастической стенке, поднимание согнутых ног вверх.
6. То же, поднять согнутые ноги и выпрямить их.
7. То же, но поднять прямые ноги вверх.
8. То же, но с небольшим отягощением.



9. В упоре на брусьях поднимание согнутых и прямых ног (угол).
10. В висе скоростные движения прямыми ногами.
11. Поднимание и опускание туловища с закрепленными ногами.
12. Лежа на груди поднимание и опускание ног (прогибание).
13. Поднимание туловища лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены.

#### *Физические упражнения для развития аппарата дыхания*

Задачи:

- повысить общую и местную резистентность организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- повысить тонус дыхательного центра, способствующий саморегуляции акта дыхания;
- улучшить вентиляцию и кровоснабжение легких в покое и при физической деятельности;
- очищать дыхательные пути от мокроты;
- улучшить координированность деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем;
- снять спазм мускулатуры в бронхах;
- улучшить прохождение воздуха в легких;
- усилить эффективность газообмена в легких;
- увеличить вентиляционную способность легких;
- увеличение экскурсии грудной клетки и диафрагмы.

Курс состоит из 15-20 процедур по 5-8 мин.

#### *Примерный комплекс упражнений для дыхательных мышц*

1. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны, прогнуться (вдох), 2-3 – наклон вперед, руками коснуться пола (выдох), 4 – и.п. 10-15 раз.
2. И.п. – основная стойка. 1-2 – наклон влево, левую руку на пояс, правую вверх, 3-4 – и.п., 5-8 – то же вправо. 10-12 раз.
3. И.п. – основная стойка, руки за голову. 1-2 – наклон влево, руки вверх, – и.п., 3-4 – то же вправо. 10-12 раз.
4. И.п. – основная стойка. 1 – наклон вправо, руки вверх, хлопок над головой, 2 – и.п., 3-4 – то же влево. 15-20 раз.
5. И.п. – основная стойка. 1-2 – наклон вправо, левую руку через сторону вверх, правую – в сторону, 3 – и.п., 4-5 – то же в другую сторону. 10-15 раз.
6. И.п. – сидя, ноги вытянуть вперед, руки опущены. 1 – поднять ноги, 2 – подтянуть согнутые колени к груди, 3-4 – спину согнуть, голову опустить (выдох), 5 – и.п. (вдох). 15-20 раз.
7. И.п. – то же, руки согнуты в локтях. 1 – отклониться назад (вдох), 2-3 – медленно наклониться вперед до полного выдоха, руками достав носки, 4 – и.п. 10-12 раз.
8. И.п. – лежа, оперевшись руками в пол. 1-2 – с энергичным выдохом перейти в упор присев, 3 – и.п. 10-12 раз.
9. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – двумя рывками развести руки в стороны (вдох), 3 – рывком обнять себя с энергичным выдохом, 4 – и.п. 10-12 раз.
10. И.п. – основная стойка. 1-3 – поднять руки рывком вверх, одновременно отставив левую ногу назад на вытянутый носок (вдох), 4 – и.п. (выдох), 5-8 – то же правой ногой. 15-20 раз.
11. И.п. – сидя. 1-2 – левую руку через сторону вверх, прогнуться (вдох), 3 – и.п. (выдох), 4-7 – то же правой рукой. 10-12 раз.
12. И.п. – сидя, опираясь руками о стул. 1-2 – приподняться со стула, прогнуться (вдох), 3 – и.п. (выдох). 15-20 раз.
13. И.п. – сидя, руки назад. 1-2 – руки вверх – наружу, прогнуться (вдох), 3 – и.п. (выдох). 15-20 раз.
14. И.п. – широкая стойка, руки к плечам. 1-3 – сгибаемая правую ногу, пружинящий наклон влево, руки вверх, 4 – и.п., 5-8 – то же наклон вправо. 10-12 раз.
15. И.п. – основная стойка, руки за спину. 1-2 – присед, руки через стороны вверх, хлопок над головой (выдох), 3 – и.п. (вдох). 15-20 раз.
16. И.п. – основная стойка, руки вверх. 1-2 – присед, руки назад (выдох), 3 – и.п. (вдох). 10-12 раз.
17. И.п. – основная стойка, руки в стороны. 1-3 – присед, обхватить руками колени, голову наклонить вперед (выдох), 4 – и.п. (вдох). 10-12 раз.
18. И.п. – основная стойка. 1-2 – подняться на носки, поворот туловища влево, руки в стороны (вдох), 3 – присед (выдох), 4 – и.п., 5-8 – то же с поворотом туловища вправо. 10-12 раз.

19. И.п. – широкая стойка, руки вверх, пальцы переплетены. 1 – наклон вперед, руки между ног (выдох), 2 – и.п. (вдох). 15-20 раз.
20. И.п. – широкая стойка. 1-2 – наклон вперед, руками коснуться носков (выдох), 3 – и.п. (вдох). 15-20 раз.
21. И.п. – стоя, ноги врозь. 1 – прогнуться назад, руки в стороны (глубокий вдох), 2-3 – пружинящие наклоны вперед, руками касаясь пола (выдох), 4 – и.п. (вдох). 10-12 раз.
22. И.п. – широкая стойка, руки на поясе. 1 – наклон назад, руки в стороны, 2-3 – согнуть правую ногу, поворот туловища влево и пружинящий наклон вперед, руками касаясь левого носка (выдох), 4 – и.п., 5-8 – то же вправо. 10-12 раз.
23. И.п. – основная стойка. 1-2 – выпад левой ногой, глубокий наклон вперед, руки назад (выдох), 3 – и.п. (вдох), 4-7 – то же правой ногой. 15-20 раз.
24. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вперед. 1-3 – пружинящие наклоны назад (вдох), 4 – и.п. (выдох). 15-20 раз.
25. Надувание резиновых игрушек.
26. Выдох через трубочку в воду.
27. Выдох через одну ноздрю, сжатые зубы.
- Все упражнения по возможности выполнять в утепленной одежде.

### Энергетический тренинг РС-мышцы

Тесная связь между расположенной в основании таза мышцей *Pubococcygeus* (РС-мышцей) и мозгом была выявлена после открытия Г. Эггетсбергером РСЕ-эффекта (то есть энергетического тренинга РС-мышцы).

При напряжении этой мышцы (в определенном положении тела) возникает энергия, регистрируемая аппаратурой, которая распространяется по всему телу через нервную систему. Ни одно другое упражнение, ни с какой категорией мышц не дает подобного результата. При усиленном тренинге РС-мышцы происходит все более и более мощная подпитка энергией головного мозга.

Об этом было давно известно индийским мудрецам из тайного учения – кундалини-йоги.

РСЕ-тренинг помогает при упадке жизненных сил, депрессии, болезни, сексуальных проблемах; усиливает мотивацию, позволяет сконцентрироваться на цели, вырабатывает настойчивость; дает возможность реализовать себя.

РСЕ-тренинг действенен только при прямом положении спины: наклоны позвоночного столба под разными углами прерывают поступление энергии в головной мозг, что следует иметь в виду при выполнении упражнений.

РС-мышца тянется от лобковой кости до копчика, поддерживая анус и граничащие с ним внутренние органы, не давая им опуститься. Ее сокращения также стимулируют простату у мужчин и матку – у женщин. Мышца находится на расстоянии 2-3 см от кожного покрова.

Если РС-мышца тренирована и активна, она является существенным генератором энергии, а выработка при этом гормонов дает ощущение приподнятости и счастья. Как все мышцы тела, ее можно укрепить упражнениями. Соответственно при отсутствии тренинга она постепенно слабеет. Тот же эффект наблюдается и из-за длительного нахождения в вынужденной позе, что характерно для труда стоматолога: выдвинутом вперед или вбок тазе – при сидении и стоянии. При этом затрудняется кровоснабжение РС-мышцы.

Чтобы найти на своём теле РС-мышцу, нужно лечь раздетым на спину, взяв в руки зеркальце, и осмотреть промежность. Если ваша РС-мышца достаточно сильна и поддается управлению, то вы можете, напрягая и ослабляя ее, производить зримые небольшие опускания и подъемы в области промежности. Как только научились это проделывать, можете приступить к тренингу РС-мышцы. И при этом нет необходимости напрягать одновременно живот, ягодицы и мускулатуру бедер.

Кстати, если вы можете прервать мочеиспускание в самом начале, это значит, что ваша РС-мышца сильна. Запомните это мышечное усилие и тренируйте его.

Первые шесть упражнений, названных руническими, имеют много общего с упражнениями древних германцев, использовавших руны (знаки) с магическими целями и для письма. Эти упражнения снимают также мышечные напряжения и активизируют деятельность желез, способствуют ощущениям гармонии и равновесия. Они могут выполняться в любом возрасте и не имеют никаких вредных последствий (Герхард Х. Эггетсбергер, 2000).

Перед упражнениями следует определить, где находится запад, и делать их, обратившись туда лицом. Это дает 30-процентное повышение внутренней активности.

#### **Упражнение 1: U-поза.**

Оно присутствует во многих системах упражнений. В йоге и рунических упражнениях древних германцев оно использовалось для возбуждения нервных центров головы.

Исходное положение (И.П.). Станьте лицом к западу, поставив ступни параллельно друг другу на расстоянии 30-45 см.

Колени слегка согнуты во избежание травмы. Медленно поднимите над головой руки.

Выполнение упражнения (В.У.). Глубоко вдохните и медленно выдохните. Во время выдоха наклоните верхнюю часть туловища вперед и вниз, насколько сможете. Голова свисает без напряжения. Руки и кончики пальцев направлены вниз (рис. 2.1.). Постепенно переносите свой вес в направлении рук. Оставайтесь в этой позе в течение 10 неспешных вдохов, увеличивая их число в день по одному, пока не достигнете 30 вдохов.

Если вам трудно делать упражнение стоя, делайте его сидя на стуле. В этом случае выпрямите позвоночник, поднимите руки над головой, вдохните спокойно и глубоко, как сможете, и во время выдоха наклоняйте верхнюю часть туловища как можно больше. Руки свисают до полу справа и слева от ног. Остальное – все так же, как и в упражнении стоя.

#### ***Упражнение 2: I-поза.***

Это упражнение служило древним германцам для повышения духовной и физической силы сопротивления. Оно наиболее эффективно для снятия мышечных напряжений и устранения застойных зон.

И.П. – станьте или сядьте лицом к западу.

В.У. – медленно поднимите руки над головой, ладонями друг к другу, на расстоянии 20 см (рис. 2.2.). Дышите глубоко, спокойно, равномерно. Оставайтесь так в течение 10 вдохов, увеличивая их число ежедневно на один и доведя до 30.

#### ***Упражнение 3: Y-поза.***

Оно служило в далекие времена для преобразования сексуальной силы в другие ее виды и погружения в возвышенные сферы бытия.

И.П. – такое же, как в упражнении 2.2. (От упражнения 2.2. к упражнению 2.3. переходите без перерыва).

В.У. – медленно поворачивайте руки так, чтобы ваша фигура приняла вид буквы «Y». Ладони плоские и обращены вверх (рис. 2.3.). Дышите спокойно, без напряжения. Сохраняйте эту позицию в течение 10 вдохов, наращивая их по одному в день и доведя до 30.

#### ***Упражнение 4: F-поза.***

Эта поза у древних способствовала росту душевных сил и устраняла застой энергии.

И.П. – переходите к нему сразу же по окончании упражнения 2.3.

В.У. – выпрямленные руки одновременно опускайте вперед так, чтобы левая ладонь была выше на 10 см (рис. 2.4.). Пальцы соприкасаются: большой со средним. Остальные выпрямлены вперед и на запад. Важно, чтобы они ни на кого не указывали. Сохраняйте эту позицию в течение 10 вдохов, постепенно доведя их до 30.

#### ***Упражнение 5: T-поза.***

Использовалось в древности, чтобы направить космические волны к железам и солнечному сплетению; сильно расслабляет мышцы.

И.П. – от упражнения 2.4. сразу переходите к упражнению 2.5.

В.У. – наклоните руки вниз, чтобы ваша фигура напоминала букву T, или, точнее, стрелу (рис. 2.5.). Ладони обращены вниз. В этой позе оставайтесь в течение 10 неспешных вдохов, наращивая их каждый день по одному и доведя их число до 30.

#### ***Упражнение 6: W-поза.***

Оно использовалось древними германцами для расслабления мышц в области плеч и шеи, способствовало перетеканию энергии и гармонизации дыхания.

И.П. – поднимите ладони на уровень лица так, чтобы ладони с большими прижатыми пальцами были обращены вперед. Расстояние между ладонями около 35-40 см (рис. 2.6.).

В.У. – энергично выдохнув через нос, резко выпрямите правую руку, установив ее в горизонтальное положение (рис. 2.7.). С резким вдохом через нос верните руку в прежнее положение. Прделайте то же самое с левой рукой. Выполните каждое движение по 10 раз, постепенно доведя их число до 15. Спокойно опустите руки. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Расслабьте мускулы, пусть руки свободно свисают.

Это пролог к энергетическому упражнению 2.7.

#### ***Упражнение на развитие РС-мышцы***

И.П. – сядьте на подушку, стул или на пятки (рис. 2.8. или 2.9.). Позвоночник должен быть выпрямлен. Мышцы спины, плеч, рук и лица – расслаблены. Чуть наклоните голову вперед, закройте глаза.

В.У. – напрягайте РС-мышцу в течение 3с или хотя бы на 1-2 с. Это происходит, когда сокращаются мышцы вокруг заднего прохода: возникает ощущение, что область таза подтягивается вверх. Одновременно делаете медленный вдох. Во время выдоха совсем расслабьте мышцу. Повторите этот цикл вначале не менее 10 раз (не более 30 мин.).

По мере возрастания вашей силы увеличивайте период напряжения, считая в уме от 1 до 10. И не забывайте так же медленно расслаблять мышцу, как вы ее напрягали. Это важно. Повторяйте это раз за разом в течение 5 мин.

Сделайте минутную паузу и повторите все в быстром темпе 10 раз. Это будет получаться всё лучше по мере тренировок.

Вновь повторите первую часть упражнения: 10-кратно напрягайте и расслабляйте мышцу, отсчитывая в уме от 1 до 10 (в

течение 5 мин), потом – пауза 1 мин. После этого – 10 быстрых напряжений и расслаблений, не перенапрягайтесь, идите вперед медленно, и выносливость будет расти. Если ощутите в области таза потягивание и напряженность, это означает только то, что РС-мышца реагирует на упражнение.

***Упражнение 7. Часть 1: медленное энергетическое упражнение.***

И.П. – выпрямите позвоночник так, как в предыдущем упражнении.

В.У. – Закройте глаза и под веками скосите зрачки к переносице (рис. 2.10.). Не надо при этом напрягать мышцы глаз и лба. Язык легонько касается нёба. Эту позицию надо сохранять до конца упражнения. Если произошло нарушение, верните глаза и язык в исходное положение.

Напрягите РС-мышцу и спокойно считайте до 10, спокойно, дыша. Удерживайте воздух в наполненных легких, считая до 10. Это не должно быть трудно.

По счету 10 расслабьте полностью РС-мышцу. При расслаблении также считайте от 1 до 10. Медленно выдыхайте воздух и, выдохнув, ждите до 10. После этого вновь напрягите РС-мышцу, дыша так, как сказано выше.

Это упражнение повторять от 20 до 30 раз, в зависимости от силы вашей РС-мышцы (Делать его меньше 20 раз не имеет смысла.)

***Часть 2: быстрое энергетическое упражнение.***

Переходите от первой части упражнения ко второй без перерыва.

И.П. – такое же, как в первой части.

В.У. – быстро напрягите РС-мышцу и одновременно быстро вдохните через нос (напряжение и вдох не должны быть более 1-2 сек). Вновь напрягите мышцу и вдохните. Повторите цикл не менее 30 раз (30 напряжений-вдохов и 30 расслаблений-выдохов). После 30 раз повторять упражнение не надо.

Завершение. После окончания всех упражнений спокойно посидите не менее минуты. Затем глаза и язык верните в нормальное положение. Медленно откройте глаза, глубоко и энергично вдохните и выдохните, потрите ладони друг о друга и медленно встаньте.

В течение дня повторяйте это упражнение не реже, чем через 12 час. Утром перед работой выполняйте упражнения 1-7 (лучше – дома), чтобы выработать энергию на день. Вечером снова выполните их, чтобы пополнить и усилить поток энергии к телу и мозгу.

Если есть дополнительная потребность в энергии днем, достаточно будет 10 раз напрячь РС-мышцу.