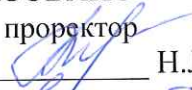
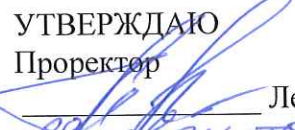


ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО  
Первый проректор  
  
Н.Л. Ткаченко  
«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
  
Леонтьева М.С.  
«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.6.2. Женский спорт

научная специальность: 5.8.5. Теория и методика спорта

уровень подготовки: аспирантура

Форма обучения	очная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	36 / 1 з.е.
Курс	I
Учебный семестр	2
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Москва, 2022

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения аспиранта и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «2.1.6.2. Женский спорт» составлена на основании пп. 12-14 Федеральных государственных требований, утвержденных Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 20 октября 2021 г. № 951 «Об утверждении федеральных государственных требований к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов (адъюнктов)», основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину и аспирантов, обучающихся по направлению подготовки 5.8.5. Теория и методика спорта.

#### Разработчик рабочей программы:

Кандидат педагогических наук,  
доцент, доцент кафедры  
ТиМСиФВ

  
«29» августа 2022 г.

Черкашина Е.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры ТиМСиФВ «29» августа 2022 г.,  
протокол № 4.

И.о. заведующий кафедрой  
ТиМСиФВ,  
кандидат педагогических наук

  
«29» августа 2022 г.

Ткаченко Н.Л.

#### СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«29» августа 2022 г.

Фёдорова О.В.

Ответственный за аспирантуру  
кандидат педагогических наук

  
«29» августа 2022 г.

Захарова Н.В.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 **Цель** дисциплины - достижение уровня владения языком, позволяющего использовать его в научной деятельности в соответствии с требованиями к кандидатскому экзамену по теории и методике спорта.

1.2 **Задачи** дисциплины:

- осуществлять научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов спорта;
- определять дидактические проблемы спорта, диагностировать их состояние и определять методы решения;
- разрабатывать методологические аспекты построения теории и современных знаний в системе подготовки спортсменов в группах родственных видов спорта и отдельных видах спорта, концепции спортивного отбора;
- осуществлять индивидуальные исследования в рамках проблем периодизации подготовки спортсменов в микро-, мезо- и макроциклах тренировочного процесса, участвовать в деятельности научных коллективов.

Дисциплина ориентирована на научно-исследовательский вид профессиональной деятельности, предусматривающую:

- постановку и решение исследовательских задач в профессиональных областях знаний;
- выполнение плановых исследовательских работ;
- организовывать практическое использование результатов научных разработок (проектов), в том числе публикации;
- продвигать результаты собственной научной деятельности, реализовывать их в процессе подготовки спортсменов разных уровней подготовки.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «2.1.3. Теория и методика спорта» изучается обучающимися в рамках 2.1. Образовательного компонента ООП ВО на протяжении двух учебных семестров – с 1 семестра до 2 семестра и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета и реферата в первом учебном семестре (1) и кандидатского экзамена – во втором (2).

Изучение дисциплины «2.1.3. Теория и методика спорта» опирается на знания, полученные в курсах теории и методики физической культуры на ступенях магистратуры и специалитета.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-1; УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
УК-1. Способность проектировать и осуществлять комплексные исследования, в том числе междисциплинарные, на основе целостного системного научного	УК-1.1. Выполняет сбор, обработку, анализ и обобщение передового отечественного и международного опыта научных исследований в области спорта.	<b>Знать:</b> – основы методологии исследовательской деятельности в области спорта. <b>Уметь:</b> – использовать концепции рациональной работы с научной литературой. <b>Иметь практический опыт:</b> – определения дидактических проблем спорта,

мировоззрения с использованием знаний в области истории и философии науки.		диагностики их состояния и определения методов решения.
УК-2. Готовность участвовать в работе российских и международных исследовательских коллективов по решению научных и научно-образовательных задач, используя современные методы и технологии научной коммуникации.	УК-2.1. Осуществляет разработку планов и методических программ проведения научных исследований. УК-2.2. Внедряет результаты научных исследований и разработок в соответствии с установленными полномочиями.	<b>Знать:</b> – основные аспекты методологии формирования знаний в сфере общей теории спортивной подготовки. <b>Уметь:</b> – разрабатывать структуру многолетнего процесса спортивного совершенствования. <b>Иметь практический опыт:</b> – осуществления индивидуальных исследований в рамках проблем периодизации подготовки спортсменов в микро-, мезо- и макроциклах тренировочного процесса, участия в деятельности научных коллективов.
УК-3. Способность планировать и решать задачи собственного научно-профессионального и личного развития на основании определения перспектив развития научной отрасли	УК-3.1. Проводит анализ новых направлений исследований в области спорта. УК-3.2. Обосновывает перспективы проведения исследований в области спорта. УК-3.3. Составляет программы проведения исследований в новых направлениях спортивной деятельности.	<b>Знать:</b> – историко-логические и теоретические исследования эволюции научных знаний в области спорта. <b>Уметь:</b> – определять пути и перспективы повышения значимости спорта в современном обществе. <b>Иметь практический опыт:</b> – подготовки предложений для составления планов и методических программ исследований и разработок, практических рекомендаций по исполнению их результатов в области спорта.
ПК-1. Способность планировать и осуществлять научные исследования проблем в области методологии, теории и методики спорта, в том числе с применением возможностей цифрового образовательного пространства	ПК-1.1. Выполняет сбор, обработку, анализ и обобщение передового отечественного и международного опыта научных исследований в области спорта.	<b>Знать:</b> – методологические аспекты построения теории и современных знаний в системе подготовки спортсменов в группах родственных видов спорта и отдельных видах спорта. <b>Уметь:</b> – анализировать передовой отечественный и международный опыт научных исследований по вопросам теории и методики спорта. <b>Иметь практический опыт:</b> – практической реализации основных положений результатов научно-исследовательской работы в различных спортивных учреждениях.
ПК-2. Способность применять современные методы и методики обеспечения качества обучения и воспитания спортсменов на разном уровне спортивных достижений	ПК-2.1. Осуществляет научное руководство проведения исследований по отдельным задачам спортивной деятельности. ПК-2.2. Осуществляет работы по повышению квалификации кадров в соответствии с установленными полномочиями.	<b>Знать:</b> – принципы, средства, методы и виды спортивной подготовки. <b>Уметь:</b> – организовывать и проводить научные исследования в сфере спорта. <b>Иметь практический опыт:</b> – осуществления характеристики уровней развития сторон подготовленности, двигательных качеств спортсменов, структур и методик построения процесса их подготовки.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

## 4.1.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

№ п/п	Очная форма обучения	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
				всего	лекции	в т.ч.		в рамках контактной работы			в рамках самостоятельной работы		
						занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>					консультации <sup>4</sup>	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>I семестр</b>													
1.		Тема 1. Исторические предпосылки, методологические основы построения общей теории подготовки спортсменов и ее реализация на практике	18	8	4	4	4	10	10		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	УК-1.1; УК-2.1; УК-3.1; УК-3.2; УК-3.3; ПК-1.1;
2.		Тема 2. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте	18	8	4	4	4	10	10		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	УК-1.1; УК-2.1; УК-3.1; УК-3.2; УК-3.3; ПК-1.1; ПК-2.2.
3.		Тема 3. Общие основы подготовки в спорте	18	8	4	4	4	10	10		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	УК-1.1; УК-3.1; УК-3.2; ПК-2.2.
4.		Тема 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов	11	8	4	4	4	3	3		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	УК-1.1; УК-2.1; УК-2.2; УК-3.1; УК-3.2; УК-3.3; ПК-1.1; ПК-2.1;

<sup>1</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О – опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>2</sup> К занятиям семинарского типа относятся – семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>3</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>4</sup> Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.						Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или индикатора
			всего	в т.ч.				в рамках самостоятельной работы			в рамках контактной работы		
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
5.	Тема 5. Двигательные (физические) качества и физическая подготовка спортсменов	7	4	2	2			3		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	УК-1.1; УК-2.1; УК-2.2; УК-3.1; УК-3.2; УК-3.3; ПК-1.1; ПК-2.1; ПК-2.2	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			<b>36</b>					
<b>2 семестр</b>													
6.	Тема 6. Макроструктура процесса подготовки спортсменов	18	8	4	4			10		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	УК-1.1; УК-2.1; УК-2.2; УК-3.1; УК-3.2; УК-3.3; ПК-1.1; ПК-2.1; ПК-2.2	
7.	Тема 7. Микро- и мезоструктура процесса подготовки спортсменов	18	8	4	4			10		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	УК-1.1; УК-2.1; УК-2.2; УК-3.1; УК-3.2; УК-3.3; ПК-1.1; ПК-2.1; ПК-2.2	
8.	Тема 8. Отбор, ориентация, управление и контроль в системе подготовки спортсменов	18	8	4	4			5		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	УК-1.1; УК-2.1; УК-2.2; УК-3.1; УК-3.2; УК-3.3; ПК-1.1; ПК-2.1; ПК-2.2	
9.	Тема 9. Моделирование и прогнозирование в системе	9	4	2	2			5		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	УК-1.1; УК-2.1; УК-2.2; УК-3.1;	

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>			в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	подготовки спортсменов											УК-3.2; УК-3.3; ПК-1.1; ПК-2.1; ПК-2.2
10.	Тема 10. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов	7	4	2	2			3		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	УК-1.1; УК-2.1; УК-2.2; УК-3.1; УК-3.2; УК-3.3; ПК-1.1; ПК-2.1; ПК-2.2
11.	Тема 11. Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов	7	4	2	2			3		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	УК-1.1; УК-2.1; УК-2.2; УК-3.1; УК-3.2; УК-3.3; ПК-1.1; ПК-2.1; ПК-2.2
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	Зачет, реферат			УК-1.1; УК-2.1; УК-2.2; УК-3.1; УК-3.2; УК-3.3; ПК-1.1; ПК-2.1; ПК-2.2
	Итого	72	36	18	18			36				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			<b>72</b>				
	Кандидатский экзамен по теории и методике спорта								экзамен			УК-1.1; УК-2.1; УК-2.2; УК-3.1; УК-3.2; УК-3.3; ПК-1.1; ПК-2.1; ПК-2.2

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.				Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора	
			Всего	В т.ч.	лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>			др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>		в рамках контактной работы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13



## 4.2. Тематическое содержание занятий

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 1. Исторические предпосылки, методологические основы построения общей теории подготовки спортсменов и ее реализация на практике	<p>Лекция (4 ак.ч.)</p> <p>Занятие семинарского типа (Семинар) (4 ак.ч.)</p> <p>Самостоятельная работа (10 ак.ч.)</p>	<p>Формирование общей теории подготовки спортсменов (Исторические предпосылки. Формирование общей теории). Методологические аспекты построения теории и современная система знаний в области спорта (Методологические аспекты построения теории. Современная система знаний. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов)</p>
Тема 2. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте	<p>Лекция (4 ак.ч.)</p> <p>Занятие семинарского типа (Семинар) (4 ак.ч.)</p> <p>Самостоятельная работа (10 ак.ч.)</p>	<p>Система спортивных соревнований (Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение результата в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов). Соревновательная деятельность в спорте (Результат соревновательной деятельности. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Техника соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью).</p>
Тема 3. Общие основы подготовки в спорте	<p>Лекция (4 ак.ч.)</p> <p>Занятие семинарского типа (Семинар) (4 ак.ч.)</p> <p>Самостоятельная работа (10 ак.ч.)</p>	<p>Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов. Адаптация мышечной, костной и соединительной тканей. Энергообеспечение мышечной деятельности. Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. Формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовки. Основы управления произвольными движениями. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки.</p>
Тема 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	<p>Лекция (4 ак.ч.)</p>	<p>Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов. Тактическая подготовленность и тактическая</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1 спортсменов	2 Занятие семинарского типа (Семинар) (4 ак.ч.) Самостоятельная работа (3 ак.ч.)	3 подготовка спортсменов. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов.
Тема 5. Двигательные (физические) качества и физическая подготовка спортсменов	Лекция (2 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.) Самостоятельная работа (3 ак.ч.)	Скоростные способности и методика их развития. Гибкость и методика ее совершенствования. Сила и силовая подготовка. Координация и методика ее совершенствования. Выносливость и методика ее совершенствования.
Тема 6. Макроструктура процесса подготовки спортсменов	Лекция (4 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (4 ак.ч.) Самостоятельная работа (10 ак.ч.)	Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования. Построение подготовки спортсменов в течение год.
Тема 7. Микро- и мезоструктура процесса подготовки спортсменов	Лекция (4 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (4 ак.ч.) Самостоятельная работа (10 ак.ч.)	Разминка в спорте. Построение программ занятий. Построение программ микроцикл. Построение программ мезоцикла.
Тема 8. Отбор, ориентация, управление и контроль в системе подготовки спортсменов	Лекция (4 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (4 ак.ч.) Самостоятельная работа (5 ак.ч.)	Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки. Основы управления в системе подготовки спортсменов. Контроль в спортивной тренировке.
Тема 9. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов	Лекция (2 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.) Самостоятельная работа (5 ак.ч.)	Моделирование в спорте. Прогнозирование в спорте.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Тема 10. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов	<p style="text-align: center;">Лекция (2 ак.ч.)</p> <p style="text-align: center;">Занятия семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.)</p> <p style="text-align: center;">Самостоятельная работа (3 ак.ч.)</p>	Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов. Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур. Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов. Травматизм в спорте.
Тема 11. Внутренноровочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов	<p style="text-align: center;">Лекция (2 ак.ч.)</p> <p style="text-align: center;">Занятия семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.)</p> <p style="text-align: center;">Самостоятельная работа (3 ак.ч.)</p>	Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов. Допинг в спорте: история, состояние, перспективы. Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 5.1. Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815> (дата обращения: 25.09.2022).

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492988> (дата обращения: 25.09.2022).

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234> (дата обращения: 25.09.2022).

### 5.2. Дополнительная литература

1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684> (дата обращения: 25.09.2022).

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492669> (дата обращения: 25.09.2022).

3. Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491522> (дата обращения: 25.09.2022).

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО- ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

1. Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>
2. Онлайн-библиотека: <http://books.google.com/books>
3. Научная электронная библиотека: <https://elibrary.ru/defaultx.asp?>
4. «Университетская библиотека»: <http://www.biblioclub.ru/>
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам

<http://window.edu.ru>

6. Электронная библиотечная система <http://znanium.com>

7. Научная электронная библиотека открытого доступа <https://cyberleninka.ru>

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия №49715244 от 15.02.2012г., №49466115 от 19.12.2011г.
2. MS Office 2010 Russian – лицензия №49715245 от 15.02.2012г.
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows.
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД**

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: специальная аудитория с мультимедийным оборудованием, компьютер, мультимедийная система, комплект плакатов по разделам дисциплины «Теория и методика спорта», комплект видеоматериалов. Кабинет оснащен необходимыми наглядными пособиями, учебными пособиями и учебной литературой для освоения учебного курса.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации аспирантов-инвалидов и аспирантов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья аспирантов-инвалидов и аспирантов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение аспирантов-инвалидов и аспирантов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации аспирантов-инвалидов и аспирантов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт),

электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Аспирантам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры *указать наименование кафедры*.

*Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.* Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре аспиранты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины аспирантом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам аспиранта.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.

9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

### **10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Аспирантам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа**

Аспирантам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа аспирантов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины аспирантам предлагается перечень

заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Аспирантам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

## 11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Освоение учебной дисциплины *«Теория и методика спорта»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. групповых дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.



## 12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение  
к рабочей программе дисциплины  
«Теория и методика спорта»

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### 1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
УК-1. Способность проектировать и осуществлять комплексные исследования, в том числе междисциплинарные, на основе целостного системного научного мировоззрения с использованием знаний в области истории и философии науки.	УК-1.1. Выполняет сбор, обработку, анализ и обобщение передового отечественного и международного опыта научных исследований в области спорта.	<b>Знать:</b> – основы методологии исследовательской деятельности в области спорта. <b>Уметь:</b> – использовать концепции рациональной работы с научной литературой. <b>Иметь практический опыт:</b> – определения дидактических проблем спорта, диагностики их состояния и определения методов решения.	<i>Опрос; зачет в форме реферата, экзамен</i>
УК-2. Готовность участвовать в работе российских и международных исследовательских коллективов по решению научных и научно-образовательных задач, используя современные методы и технологии научной коммуникации.	УК-2.1. Осуществляет разработку планов и методических программ проведения научных исследований. УК-2.2. Внедряет результаты научных исследований и разработок в соответствии с установленными полномочиями.	<b>Знать:</b> – основные аспекты методологии формирования знаний в сфере общей теории спортивной подготовки. <b>Уметь:</b> – разрабатывать структуру многолетнего процесса спортивного совершенствования. <b>Иметь практический опыт:</b> – осуществления индивидуальных исследований в рамках проблем периодизации подготовки спортсменов в микро-, мезо- и макроциклах тренировочного процесса, участия в деятельности научных коллективов.	<i>Опрос; зачет в форме реферата, экзамен</i>
УК-3. Способность планировать и решать задачи собственного научно-профессионального и личностного развития на основании	УК-3.1. Проводит анализ новых направлений исследований в области спорта. УК-3.2. Обосновывает перспективы проведения исследований в области	<b>Знать:</b> – историко-логические и теоретические исследования эволюции научных знаний в области спорта. <b>Уметь:</b> – определять пути и перспективы	<i>Опрос; зачет в форме реферата, экзамен</i>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
определения перспектив развития научной отрасли	спорта. УК-3.3. Составляет программы проведения исследований в новых направлениях спортивной деятельности.	повышения значимости спорта в современном обществе. <b>Иметь практический опыт:</b> – подготовки предложений для составления планов и методических программ исследований и разработок, практических рекомендаций по исполнению их результатов в области спорта.	
ПК-1. Способность планировать и осуществлять научные исследования проблем в области методологии, теории и методики спорта, в том числе с применением возможностей цифрового образовательного пространства	ПК-1.1. Выполняет сбор, обработку, анализ и обобщение передового отечественного и международного опыта научных исследований в области спорта.	<b>Знать:</b> – методологические аспекты построения теории и современных знаний в системе подготовки спортсменов в группах родственных видов спорта и отдельных видах спорта. <b>Уметь:</b> – анализировать передовой отечественный и международный опыт научных исследований по вопросам теории и методики спорта. <b>Иметь практический опыт:</b> – практической реализации основных положений результатов научно-исследовательской работы в различных спортивных учреждениях.	<i>Опрос; зачет в форме реферата, экзамен</i>
ПК-2. Способность применять современные методы и методики обеспечения качества обучения и воспитания спортсменов на разном уровне спортивных достижений	ПК-2.1. Осуществляет научное руководство проведения исследований по отдельным задачам спортивной деятельности. ПК-2.2. Осуществляет работы по повышению квалификации кадров в соответствии с установленными полномочиями.	<b>Знать:</b> – принципы, средства, методы и виды спортивной подготовки. <b>Уметь:</b> – организовывать и проводить научные исследования в сфере спорта. <b>Иметь практический опыт:</b> – осуществления характеристики уровней развития сторон подготовленности, двигательных качеств спортсменов, структур и методик построения процесса их подготовки.	<i>Опрос; зачет в форме реферата, экзамен</i>

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

#### ОПРОС

**Тема 1.** Исторические предпосылки, методологические основы построения общей теории подготовки спортсменов и ее реализация на практике.

Формирование общей теории подготовки спортсменов (Исторические предпосылки. Формирование общей теории).

Методологические аспекты построения теории и современная система знаний в

области спорта (Методологические аспекты построения теории. Современная система знаний. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов)

**Тема 2.** Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.

Система спортивных соревнований (Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение результата в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов).

Соревновательная деятельность в спорте (Результат соревновательной деятельности. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Техника соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью).

**Тема 3.** Общие основы подготовки в спорте.

Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов. Адаптация мышечной, костной и соединительной тканей. Энергообеспечение мышечной деятельности. Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. Формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовки. Основы управления произвольными движениями. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки.

**Тема 4.** Техничко-тактическая и психологическая подготовка.

Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов.

**Тема 5.** Двигательные (физические) качества и физическая подготовка спортсменов.

Скоростные способности и методика их развития. Гибкость и методика ее совершенствования. Сила и силовая подготовка. Координация и методика ее совершенствования. Выносливость и методика ее совершенствования.

**Тема 6.** Макроструктура процесса подготовки спортсменов.

Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования. Построение подготовки спортсменов в течение год.

**Тема 7.** Микро- и мезоструктура процесса подготовки спортсменов.

Разминка в спорте. Построение программ занятий. Построение программ микроцикла. Построение программ мезоцикла.

**Тема 8.** Отбор, ориентация, управление и контроль в системе подготовки спортсменов.

Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки. Основы управления в системе подготовки спортсменов. Контроль в спортивной тренировке.

**Тема 9.** Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов.

Моделирование в спорте. Прогнозирование в спорте.

**Тема 10.** Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.

Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов. Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур. Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов. Травматизм в спорте.

**Тема 11.** Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов. Допинг в спорте: история, состояние, перспективы. Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований.

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«отлично»	если ответы на все вопросы полные, изложены в логической последовательности, аспирант владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах, решение практических заданий верное, выполнено без ошибок и последовательно
«хорошо»	допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов
«удовлетворительно»	в ответах на все вопросы имеется одна ошибка и не более одной ошибки или ошибки отсутствуют, но допущено две или более незначительных ошибок
«неудовлетворительно»	выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или отсутствует ответ на один из вопросов (либо ответ дан неправильно)

**Зачет в форме реферата****Перечень тем в форме реферата:**

1. Соревнования в системе подготовки спортсменов.
2. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
3. Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов.
4. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.
5. Совершенствование тактического мышления.
6. Управление стартовыми состояниями.
7. Методика развития скоростных способностей.
8. Эффективность различных методов силовой подготовки и особенности их использования.
9. Общие положения методики и основные средства повышения координационных способностей.
10. Повышение способности к реализации энергетического потенциала.
11. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования.
12. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.
13. Особенности предсоревновательной разминки.
14. Типы и организация тренировочных занятий.
15. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.
16. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.
17. Заключительный отбор и ориентация на этапах многолетней подготовки.
18. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
19. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
20. Методы прогнозирования.
21. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов.
22. Тренировка и соревнования при различных погодных условиях.
23. Тренировка и соревнования в различное время суток.
24. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.
25. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.

## Методические указания по написанию реферата

Реферат – краткое изложение в письменном виде содержания научных трудов по выбранной теме исследования. Это самостоятельная научно-исследовательская работа аспиранта, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, делает выводы, обобщения. Прежде чем выбрать тему реферата, аспиранту необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Цель реферата – приобретение аспирантами навыков самостоятельной работы по подбору, изучению, анализу и обобщению литературных источников.

Объем реферата составляет 7-15 страниц машинописного текста (в зависимости от требований преподавателя).

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Процесс выполнения реферата состоит из следующих этапов.

Подбор литературы по избранной теме и ознакомление с выбранными источниками. Составление плана реферата. Изучение отобранных литературных источников. Написание текста реферата.

Оформление реферата.

Подбор литературы по избранной теме и ознакомление с выбранными источниками – это, прежде всего, самостоятельная работа аспиранта, успех которой зависит от его умения пользоваться каталогами, библиографическими справочниками и т.п. Следует подбирать литературу, освещающую как теоретическую, так и практическую стороны проблемы. Предварительное ознакомление с отобранной литературой необходимо для того, чтобы выяснить, насколько содержание той или иной книги или журнальной статьи соответствует избранной теме. Кроме того, предварительное ознакомление позволит получить полное представление о круге вопросов, охватываемых темой, и составить рабочий план реферата.

После того как составлен план реферата, следует приступить к детальному изучению отобранной литературы. При ее изучении, как правило, составляются конспекты. Характер конспектов определяется возможностью и формой использования изучаемого материала в будущей работе. Это могут быть выписки (цитаты), краткое изложение мыслей, фактов или характеристика прочитанного материала в виде подробного плана тех мест работы, которые могут потребоваться при написании текста реферата. Во всех случаях при конспектировании литературы необходимо записывать название источника, издательство и страницы, откуда заимствованы записи, чтобы в дальнейшем при написании работы иметь возможность делать ссылки на литературные источники.

Большое значение имеет систематизация получаемых сведений по основным разделам реферата, предусмотренным в плане. Прочитав тот или иной источник, следует продумать то, в каком разделе могут быть использованы сведения из него. Подобная систематизация позволяет на основе последующего анализа отобранного материала более глубоко и всесторонне осветить основные вопросы изучаемой темы.

Реферат пишется на основе тщательно проработанных литературных источников. Во введении на одной странице должна быть показана цель написания реферата, указаны задачи. Кратко следует коснуться содержания отдельных разделов работы, охарактеризовать в общих чертах основные источники, которые нашли свое отражение в работе. В текстовой части рассматриваются основные вопросы реферата. Основная часть может состоять из двух или более параграфов, в конце каждого параграфа делаются краткие выводы. Изложение материала должно быть последовательным и логичным. Важно не просто переписывать первоисточники, а излагать основные позиции по рассматриваемым вопросам. В заключении следует сделать общие выводы и кратко изложить изученные положения (представить

содержание реферата в тезисной форме). После заключения необходимо представить список литературы.

**Критерии оценки:**

Оценивание докладов, рефератов, эссе	1. Знание и понимание теоретического материала	- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; - используемые понятия строго соответствуют теме; - самостоятельность выполнения работы.
	2. Анализ и оценка информации	- грамотно применяет категории анализа; - умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; - способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; - аспирант использует большое количество различных источников информации; - дает личную оценку проблеме.
	3. Построение суждений	- ясность и четкость изложения; - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; - приводятся различные точки зрения и их личная оценка. - общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.
	4. Оформление работы	- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; - соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; - оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка «отлично» выставляется аспиранту, если работа отвечает всем 4 критериям;</li> <li>- оценка «хорошо» если работа отвечает всем 3 критериям;</li> <li>- оценка «удовлетворительно» если работа отвечает 2 критериям;</li> <li>- оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям.</li> </ul>	

**2 семестр**

**Кандидатский Экзамен**

Экзамен проводится в устной форме и состоит из следующих заданий:

Образец билета:

**Билет №1**

1. Формирование общей теории подготовки спортсменов
2. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов
3. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов.

**Билет №2**

1. Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов.

2. Макроструктура процесса подготовки спортсменов.
3. Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов.

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«отлично»	если ответы на все вопросы полные, изложены в логической последовательности, аспирант владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах, решение практических заданий верное, выполнено без ошибок и последовательно
«хорошо»	допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов
«удовлетворительно»	в ответах на все вопросы имеется одна ошибка и не более одной ошибки или ошибки отсутствуют, но допущено две или более незначительных ошибок
«неудовлетворительно»	выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или отсутствует ответ на один из вопросов (либо ответ дан неправильно)

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **Женский спорт**

#### **Цели дисциплины:**

- формирование систематизированных знаний в области спортивной подготовки, объективных закономерностей по актуальным проблемам женского спорта;
- обеспечить освоение аспирантами знаний, составляющих основу современной общей теории спортивной подготовки девушек и женщин;
- содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности аспиранта.

#### **Задачи дисциплины:**

- осуществлять научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов женского спорта;
- выявить проблемы женского спорта и определять методы их решения;
- разрабатывать методологические аспекты построения теории и современных знаний в системе подготовки девушек и женщин в различных видах спорта;
- осуществлять индивидуальные исследования в рамках проблем периодизации спортивной подготовки девушек и женщин в микро-, мезо- и макроциклах тренировочного процесса, участвовать в деятельности научных коллективов.