

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.И. Ткаченко
«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор


Леонтьева М.С.
«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.4. Методы научных исследований в спорте

научная специальность: 5.8.5. Теория и методика спорта

уровень подготовки: аспирантура

Форма обучения	очная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	72 / 2 з.е.
Курс	I
Учебный семестр	1, 2
Форма промежуточной аттестации	Зачеты

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) «2.1.4. Методы научных исследований в спорте» 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(и) рабочей программы:

Доктор педагогических наук,
профессор, профессор кафедры
ТиМСиФВ


«28» августа 2022 г.

Черкашин И.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры ТиМСиФВ «29» августа 2022 г.,
протокол № 7.

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 Цели освоения 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.

1.2 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «2.1.6.2. Женский спорт» изучается обучающимися в рамках 2.1. Образовательного компонента ООП ВО на протяжении одного учебного семестра – 2 семестра и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

Изучение дисциплины «2.1.6.2. Женский спорт» 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: 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)
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.	Знать: – общие закономерности процесса специализированных занятий, вопросы оптимального планирования и построения тренировки девушек и женщин в годичном цикле и многолетней подготовке. Уметь: – организовывать и проводить научные исследования с учетом особенностей женского организма применительно к специфике разных видов спорта и нагрузкам спорта высших достижений. Иметь практический опыт: – проведения исследований рационального распределения объемов, интенсивности, направленности тренировочных и соревновательных нагрузок у девушек и взрослых спортсменов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 1 зачетная единица, 36 часов, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очная форма обучения												
№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.				Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или индикатора	
			всего	лекции	занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³			консультации ⁴	в рамках контактной работы		в рамках самостоятельной работы
2 семестр												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.	Тема 1. Телосложение, силовые качества и гибкость.	5	4	2	2			1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-2.1; ПК-2.2.
2.	Тема 2. Системы энергообеспечения.	5	4	2	2			1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-2.1; ПК-2.2.
3.	Тема 3. Особенности психики и поведенческие реакции.	3	2	2	-			1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-2.1; ПК-2.2.
4.	Тема 4. Менструальный цикл.	3	2	2	-			1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-2.1; ПК-2.2.
5.	Тема 5. Женская спортивная триада.	5	4	2	2			1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-2.1; ПК-2.2.
6.	Тема 6. Гиперандрогения и физическая подготовка.	3	2	2	-			1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-2.1; ПК-2.2.
7.	Тема 7. Работоспособность и особенности тренировки в разных фазах менструального цикла.	3	2	2	-			1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-2.1; ПК-2.2.
8.	Тема 8. Беременность и тренировочная деятельность.	5	4	2	2			1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-2.1; ПК-2.2.

¹ 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.

² К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

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

⁴ 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 ¹		Код компетенции или код индикатора	
			всего	лекции	занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³			консультации ⁴	в рамках контактной работы		в рамках самостоятельной работы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
9.	Тема 9. Возрастная предрасположенность к развитию двигательных качеств и структура многолетней подготовки.	4	4	2	2			-		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-2.1; ПК-2.2.
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	Зачет			ПК-2.1; ПК-2.2.
	Итого	36	28	18	10			8				
	ВСЕГО:	36	28	18	10			8				

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. Телосложение, силовые качества и гибкость.	Лекция (2 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.) Самостоятельная работа (1 ак.ч.)	Особенности женского организма. Учет особенностей женского организма при построении тренировочного процесса в разных видах спорта. Основания для различий в методике физической подготовки мужчин и женщин.
Тема 2. Системы энергообеспечения.	Лекция (2 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.) Самостоятельная работа (1 ак.ч.)	Анаэробная лактатная система энергообеспечения спортсменов. Аэробная система энергообеспечения спортсменов. Максимальная легочная вентиляция у мужчин и женщин. Максимальное потребление кислорода у спортсменов высокого класса.
Тема 3. Особенности психики и поведенческие реакции.	Лекция (2 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.) Самостоятельная работа (1 ак.ч.)	Учет психических особенностей спортсменов. Высокая сопротивляемость организма женщин к воздействиям внешней среды.
Тема 4. Менструальный цикл.	Лекция (2 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.) Самостоятельная работа (2 ак.ч.)	Циклические изменения в организме женщины репродуктивного возраста. Нарушения менструального цикла. Менструальная дисфункция.
Тема 5. Женская спортивная триада.	Лекция (2 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.) Самостоятельная работа (1 ак.ч.)	Ограничения питания, развитие аменореи и деминерализации костной ткани. Оптимальная масса тела спортсменок и стабильность баланса между объемом, интенсивностью, направленностью и энергоемкостью тренировочных и соревновательных нагрузок.
Тема 6. Гиперандрогения и	Лекция (2 ак.ч.)	Повышение активности мужских половых гормонов (андрогенов) в

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
физическая подготовка.	Занятие семинарского типа (Семинар) (0 ак.ч.) Самостоятельная работа (1 ак.ч.)	женском организме. Влияние гиперандрогении на морфофункциональную и психологическую адаптацию организма женщин в процессе многолетней тренировки и на уровень их спортивных достижений.
Тема 7. Работоспособность и особенности тренировки в разных фазах менструального цикла.	Лекция (2 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (0 ак.ч.) Самостоятельная работа (1 ак.ч.)	Учет в учебно-тренировочном процессе фаз овуляторно-менструального цикла. Возможности и результативности тренировочной и соревновательной деятельности в разные фазы овуляторно-менструального цикла.
Тема 8. Беременность и тренировочная деятельность.	Лекция (2 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.) Самостоятельная работа (1 ак.ч.)	Перерывы в тренировочном процессе, связанные с беременностью и рождением ребенка. Благотворное влияние беременности и рождения ребенка на эффективность подготовки спортсменов. Факторы риска, связанные с избыточной физической активностью во время беременности. Рациональная двигательная активность во время беременности.
Тема 9. Возрастная предрасположенность к развитию двигательных качеств и структура многолетней подготовки.	Лекция (2 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.) Самостоятельная работа (0 ак.ч.)	Продолжительность выступлений женщин на уровне высших достижений. Достижение вершин спортивного мастерства у женщин.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Основная литература

1. Никитушкин, В. Г. Женский спорт : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 277 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15385-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/498801>

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).

5.2. Дополнительная литература

1. 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. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 01.10.2022).

4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10009-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492452> (дата обращения: 01.10.2022).

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 теории и методика спорта и физического воспитания.

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 «Женский спорт» 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
«Женский спорт»

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
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 проведением исследований по отдельным задачам спортивной деятельности. ПК-2.2. Осуществляет работы по повышению квалификации кадров в соответствии с установленными полномочиями.	Знать: – общие закономерности процесса специализированных занятий, вопросы оптимального планирования и построения тренировки девушек и женщин в годичном цикле и многолетней подготовке. Уметь: – организовывать и проводить научные исследования с учетом особенностей женского организма применительно к специфике разных видов спорта и нагрузкам спорта высших достижений. Иметь практический опыт: – проведения исследований рационального распределения объемов, интенсивности, направленности тренировочных и соревновательных нагрузок у девушек и взрослых спортсменок.	<i>зачет</i>

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

ОПРОС

Тема 1. Телосложение, силовые качества и гибкость.

Особенности женского организма.

Учет особенностей женского организма при построении тренировочного процесса в разных видах спорта.

Основания для различий в методике физической подготовки мужчин и женщин.

Тема 2. Системы энергообеспечения.

Анаэробная лактатная система энергообеспечения спортсменов.

Аэробная система энергообеспечения спортсменов.

Максимальная легочная вентиляция у мужчин и женщин.

Максимальное потребление кислорода у спортсменов высокого класса.

Тема 3. Особенности психики и поведенческие реакции.

Учет психических особенностей спортсменов.

Высокая сопротивляемость организма женщин к воздействиям внешней среды.

Тема 4. Менструальный цикл.

Циклические изменения в организме женщины репродуктивного возраста.

Нарушения менструального цикла.

Менструальная дисфункция.

Тема 5. Женская спортивная триада.

Ограничения питания, развитие аменореи и деминерализации костной ткани.

Оптимальная масса тела спортсменок и стабильность баланса между объемом, интенсивностью, направленностью и энергоемкостью тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тема 6. Гиперандрогения и физическая подготовка.

Повышение активности мужских половых гормонов (андрогенов) в женском организме.

Влияние гиперандрогении на морфофункциональную и психологическую адаптацию организма женщин в процессе многолетней тренировки и на уровень их спортивных достижений.

Тема 7. Работоспособность и особенности тренировки в разных фазах менструального цикла.

Учет в учебно-тренировочном процессе фаз овуляторно-менструального цикла.

Возможности и результативности тренировочной и соревновательной деятельности в разные фазы овуляторно-менструального цикла.

Тема 8. Беременность и тренировочная деятельность.

Перерывы в тренировочном процессе, связанные с беременностью и рождением ребенка.

Благотворное влияние беременности и рождения ребенка на эффективность подготовки спортсменок.

Факторы риска, связанные с избыточной физической активностью во время беременности.

Рациональная двигательная активность во время беременности.

Тема 9. Возрастная предрасположенность к развитию двигательных качеств и структура многолетней подготовки.

Продолжительность выступлений женщин на уровне высших достижений.

Достижение вершин спортивного мастерства у женщин.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«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

Зачет проводится в устной форме и состоит из следующих вопросов:

1. Анаэробная лактатная система энергообеспечения спортсменов.
2. Особенности женского организма.
3. Основания для различий в методике физической подготовки мужчин и женщин.
4. Телосложение, силовые качества и гибкость.
5. Системы энергообеспечения.
6. Аэробная система энергообеспечения спортсменов.
7. Максимальная легочная вентиляция у мужчин и женщин.
8. Максимальное потребление кислорода у спортсменов высокого класса.
9. Особенности психики и поведенческие реакции.
10. Учет психических особенностей спортсменов.
11. Высокая сопротивляемость организма женщин к воздействиям внешней среды.
12. Менструальный цикл.
13. Циклические изменения в организме женщины репродуктивного возраста.
14. Нарушения менструального цикла.
15. Менструальная дисфункция.
16. Женская спортивная триада.
17. Ограничения питания, развитие аменореи и деминерализации костной ткани.
18. Оптимальная масса тела спортсменок и стабильность баланса между объемом, интенсивностью, направленностью и энергоемкостью тренировочных и соревновательных нагрузок.
19. Гиперандрогения и физическая подготовка.
20. Повышение активности мужских половых гормонов (андрогенов) в женском организме.
21. Влияние гиперандрогении на морфофункциональную и психологическую адаптацию организма женщин в процессе многолетней тренировки и на уровень их спортивных достижений.
22. Работоспособность и особенности тренировки в разных фазах менструального цикла.
23. Учет в учебно-тренировочном процессе фаз овуляторно-менструального цикла.
24. Возможности и результативности тренировочной и соревновательной деятельности в разные фазы овуляторно-менструального цикла.
25. Беременность и тренировочная деятельность.
26. Перерывы в тренировочном процессе, связанные с беременностью и рождением ребенка.
27. Благоприятное влияние беременности и рождения ребенка на эффективность подготовки спортсменок.
28. Факторы риска, связанные с избыточной физической активностью во время беременности.
29. Рациональная двигательная активность во время беременности.
30. Возрастная предрасположенность к развитию двигательных качеств и структура многолетней подготовки.
31. Продолжительность выступлений женщин на уровне высших достижений.

32. Достижение вершин спортивного мастерства у женщин.

33. Учет особенностей женского организма при построении тренировочного процесса в разных видах спорта.

Критерии оценки ответов на зачете:

«Зачтено»	Обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.
«Не зачтено»	Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Методы научных исследований в спорте

Цели дисциплины: расширение интегративных знаний о методах научных исследований, применяемых в спорте, формирование компетенции фундаментального мировоззренческого и методологического характера у аспиранта для научно-исследовательской деятельности в сфере спорта.

Задачи дисциплины:

- обеспечить профессионально углубленное понимание аспирантами методов научных исследований в спорте, освоение интегративного современного содержания данных знаний;
- осуществлять научное обоснование используемых методов исследований в спорте;
- выявить современные проблемы в системе многолетней подготовки спортсменов и определять методы их решения.