

**Приложение 1 к РПД Спортивная метрология  
49.03.02 Физическая культура для лиц  
с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)  
Направленность (профиль) – Тренер-преподаватель по адаптивной  
физической культуре  
Форма обучения - заочная  
Год набора - 2022**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	ФКСиБЖД
2.	Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) Направленность (профиль) – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре
3.	Дисциплина (модуль)	Спортивная метрология
4.	Форма обучения	заочная
5.	Год набора	2022

**I. Методические рекомендации по организации работы обучающихся**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы обучающихся во время проведения лекционных занятий**

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Приступая к изучению дисциплины, необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Самостоятельная работа обучающегося предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекционных занятиях и изучения рекомендованной литературы.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2. Методические рекомендации по составлению конспектов по темам дисциплины**

При изучении дисциплины обучающиеся выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Алгоритм подготовки конспекта лекций:

1 этап - тема;

2 этап - план;

3 этап - подробное содержание, соответственно плану;

4 этап - список научных, учебно-методических источников используемых при написании.

Качество учебной работы обучающихся преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям по разделам**

Приступая к изучению дисциплины, следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа предполагает работу с научной и учебно-методической литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, умение реализовать свои знания на практических занятиях, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине. При подготовке к практическому занятию обучающиеся имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.4. Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Практические работы оформляются в рабочих тетрадях, в следующей последовательности:

- тема;
- содержание работы и последовательность ее выполнения;
- выводы;
- источники.

При оценивании работы учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность, качество выполнения.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.5. Методические рекомендации по подготовке к тесту**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.6. Методические рекомендации по подготовке доклада к семинару**

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления;
- 2 этап – определение цели выступления;
- 3 этап – подробное раскрытие информации;
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.7. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете обучающемуся рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.8. Методические рекомендации по подготовке Интернет-источников**

Приступая к изучению Интернет-источников, необходимо проверить источник на соответствие раздела дисциплины и выбранной теме.

Необходимо внимательно ознакомиться с источником, ссылкой для дальнейшего использования информации в рамках дисциплины.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.9. Методические рекомендации по написанию доклада по заданной теме**

Алгоритм подготовки доклада по теме:

1 этап – определение темы и подготовки доклада;

2 этап – подробное раскрытие информации;

3 этап – формулирование основных тезисов и выводов доклада по теме реферата.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

## **II. Планы практических занятий**

### **Раздел 2 Основы контроля в спорте**

#### **Тема 1 Управление и контроль в спортивной тренировке (1 час)**

##### **• План:**

1. Понятия об управлении.
2. Основные термины и понятия.
3. Управление в спортивной тренировке.

##### **• Вопросы для самоконтроля:**

1. Что называется управлением?
2. Что понимается под системой?
3. Что называется срочным тренировочным процессом?

##### **• Задания для самостоятельной работы:**

1. Классификация видов контроля в спортивной подготовке.
2. Какой тренировочный эффект лежит в основе этапных состояний?
3. Какое состояние спортсмена называют оперативным?

• Литература: [1, с. 5-15]; [2, с. 100-114]; [3, с. 160-164].

#### **Тема 2 Характеристика разновидностей контроля (1 час)**

##### **• План:**

1. Контроль – компонент управления.

2. Основные положения контроля.
3. Характеристика разновидностей контроля.

• **Вопросы для самоконтроля:**

1. Что определяет эффективность управления тренировочным процессом?
2. Что называют обратной связью в спортивной метрологии?

• **Задания для самостоятельной работы:**

1. Классификация видов контроля в спортивной подготовке.
2. Какой тренировочный эффект лежит в основе этапных состояний?
3. Какое состояние спортсмена называют оперативным?

• **Литература:**[1, с. 194-204]; [2, с.231-246]; [3, с. 164-170].

**Раздел 6 Основные свойства и показатели спортивной подготовленности**

**Тема 1 Классификация свойств и показателей спортивной подготовленности.**

**Критерии качества обследований спортсменов (2 часа)**

• **План**

1. Классификация свойств и показателей спортивной подготовленности.
2. Свойства и показатели спортивной подготовленности.
3. Спортивно-педагогические показатели.
4. Показатели функциональной подготовленности.
5. Показатели личности спортсмена.
6. Критерии качества обследования спортсменов.
7. Критерии оценки спортивной подготовленности.
8. Показатели стандартизации и унификации. Метрологические показатели.
9. Паспортизация методик выполнения измерений. Обеспечение единства результатов обследований.

• **Вопросы для самоконтроля:**

1. Информативность подобранных тестов в своей специализации.
2. Варианты определения победителей в многоборье.
3. Очковая таблица, ее роль в определении результатов тестирования.
4. Какова классификация свойств и показателей спортивной подготовленности?
5. Что является номенклатурой показателей физической, технической, тактической, теоретической, функциональной, физиологической подготовленности и соревновательной надежности?
6. Что является паспортизацией методик выполнения измерений?
7. Как определить степень освоения техники спортсменом?
8. Каковы технические средства контроля в спорте?

• **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подобрать тесты, для определения физических качеств по своей специальности.
2. Определить формы педагогического контроля за спортсменами высокой квалификации.
3. Составьте группировки показателей спортивной подготовленности по различным классификационным признакам.
4. Раскройте основные характеристики и показатели личности.
5. Изучить характеристики контроля в спорте и составьте классификацию.
6. Чем характеризуется состояние спортсмена?
7. Какова роль модельных характеристик?
8. Пример технических средств контроля.

• **Литература:**[1, с. 194-204]; [3, с. 170-194].

**Тема 2 Количественная оценка эстетичности исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта (2 часа)**

• **План:**

1. Основные понятия и показатели спортивной эстетики.

2. Основные понятия, характеризующие качество исполнительского мастерства.
3. Спортивно-технические критерии исполнительского мастерства.
4. Методы определения величин показателей исполнительского мастерства.

• **Вопросы для самоконтроля:**

1. Чем регламентированы, эстетические требования состязаний в видах спорта со сложной координацией движений?
2. Что включает в себя эстетические показатели спортивно-технического мастерства?
3. Что понимается под исполнительским мастерством спортсмена?
4. Что необходимо для оценки уровня проявления любого качества?
5. Какие методы определения величин показателей исполнительского мастерства имеются в спорте?

• **Задание для самостоятельной работы:**

1. Что относится к групповым показателям спортивно-технического мастерства?
2. Какие утверждения лежат в основе метода групповых экспертных оценок?

• **Литература:**[1, с. 194-204]; [3, с. 198-216].

