

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)**

Физкультурно-спортивное совершенствование рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности	
Учебный план	44.03.05_2020_1110.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 4, 3, 5, 6
в том числе:		
аудиторные занятия	304	
самостоятельная работа	24	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	13 1/6		16 5/6		16 4/6		16		17 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Итого ауд.	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Контактная работа	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Сам. работа									24	24	24	24
Итого	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Сидоров С.С.



Рабочая программа дисциплины

Физкультурно-спортивное совершенствование

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2020 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.06.2020 протокол № 10

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры кафедры физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 12 мая 2022 г. № 9
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры кафедры физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2023 г. № ____
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры кафедры физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2024 г. № ____
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры кафедры физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2025 г. № ____
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> Совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых или новых физкультурно-спортивных видов.
1.2	<i>Задачи:</i> - совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта; - освоить технико-тактический арсенал избранного вида спорта и уровень физической подготовленности; - обеспечить достаточный уровень физкультурно-спортивной подготовки. в области учебно-воспитательной деятельности: - осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой; - планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом; - организация и проведение внеклассных мероприятий в области организационно-управленческой деятельности: - укрепление и сохранение здоровья студентов;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.08
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Общая физическая подготовка
2.2.2	Спортивные и подвижные игры
2.2.3	Легкая атлетика
2.2.4	Зимние виды спорта

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД-1.УК-7: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и демонстрирует основы медицинских знаний, соблюдает нормы здорового образа жизни	
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные этапы развития физкультурно-спортивного совершенствования в мировом спортивном движении и России; - роль физической культуры и спорта <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать передовую методику и современную технологию обучения различных категорий занимающихся физической культурой и упражнениям; развития физических качеств в процессе занятий физической культурой, с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; - осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик; - планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь на занятиях по физической культуре; 	
ИД-2.УК-7: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические закономерности развития в физкультурно-спортивном совершенствования, как части спортивной науки; - особенности влияния возрастно-половых особенностей на развитие физических качеств средствами физической культуры и спорта. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуре и спорту; - использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий физической культурой и спортом; - Участвовать в соревнованиях по различным видам спорта для студентов; - применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; - определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в 	

процессе самообразования и самосовершенствования.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Характеристика видов физкультурно-спортивного совершенствования						
1.1	Возникновение и развитие видов спорта. Основные факторы, обусловившие эволюцию техники видов спорта. Развитие методики от Древней Греции до настоящего времени. Краткая историческая справка о развитии видов спорта в России и в мире. Доступность различных видов спорта, дозировка физической нагрузки. Физиологические особенности реакции организма при физических нагрузках преимущественно на силу, быстроту, выносливость. Особенности подбора физических упражнений. Основные параметры нагрузки в занятиях физической	2	22	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
1.2	Совершенствование и углубленное изучение: возникновение и развитие видов спорта. Основные факторы, обусловившие эволюцию техники видов спорта. Развитие методики от Древней Греции до настоящего времени. Краткая историческая справка о развитии видов спорта в России и в мире. Доступность различных видов спорта, дозировка физической нагрузки. Физиологические особенности реакции организма при физических нагрузках преимущественно на силу, быстроту, выносливость. Особенности подбора физических упражнений. Основные параметры нагрузки в занятиях физической	3	24	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	

1.3	Совершенствование и углубленное изучение: возникновение и развитие видов спорта. Основные факторы, обусловившие эволюцию техники видов спорта. Развитие методики от Древней Греции до настоящего времени. Краткая историческая справка о развитии видов спорта в России и в мире. Доступность различных видов спорта, дозировка физической нагрузки. Физиологические особенности реакции организма при физических нагрузках преимущественно на силу, быстроту, выносливость. Особенности подбора физических упражнений. Основные параметры нагрузки в занятиях физической культурой. /Пр/	4	26	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
1.4	Совершенствование и углубленное изучение: возникновение и развитие видов спорта. Основные факторы, обусловившие эволюцию техники видов спорта. Развитие методики от Древней Греции до настоящего времени. Краткая историческая справка о развитии видов спорта в России и в мире. Доступность различных видов спорта, дозировка физической нагрузки. Физиологические особенности реакции организма при физических нагрузках преимущественно на силу, быстроту, выносливость. Особенности подбора физических упражнений. Основные параметры нагрузки в занятиях физической культурой. /Пр/	5	22	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
1.5	Совершенствование и углубленное изучение: возникновение и развитие видов спорта. Основные факторы, обусловившие эволюцию техники видов спорта. Развитие методики от Древней Греции до настоящего времени. Краткая историческая справка о развитии видов спорта в России и в мире. Доступность различных видов спорта, дозировка физической нагрузки. Физиологические особенности реакции организма при физических нагрузках преимущественно на силу, быстроту, выносливость. Особенности подбора физических упражнений. Основные параметры нагрузки в занятиях физической культурой. /Пр/	6	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
1.6	Написание двух рефератов /Ср/	6	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 2. Оборудование и инвентарь для различных видов спорта. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре						

2.1	Теоретические основы применения технических средств в учебном процессе. Классификация ТСО. Тренажеры и тренажерные устройства, их назначение, устройство и значимость в системе подготовке по физической культуре и спорту. Классификация тренажерных устройств. Тренажеры для развития физических качеств, для технической подготовки. /Пр/	2	24	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
2.2	Совершенствование и углубленное изучение: теоретические основы применения технических средств в учебном процессе. Классификация ТСО. Тренажеры и тренажерные устройства, их назначение, устройство и значимость в системе подготовке по физической культуре и спорту. Классификация тренажерных устройств. Тренажеры для развития физических качеств, для технической подготовки. /Пр/	3	26	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
2.3	Совершенствование и углубленное изучение: теоретические основы применения технических средств в учебном процессе. Классификация ТСО. Тренажеры и тренажерные устройства, их назначение, устройство и значимость в системе подготовке по физической культуре и спорту. Классификация тренажерных устройств. Тренажеры для развития физических качеств, для технической подготовки. /Пр/	4	22	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
2.4	Совершенствование и углубленное изучение: теоретические основы применения технических средств в учебном процессе. Классификация ТСО. Тренажеры и тренажерные устройства, их назначение, устройство и значимость в системе подготовке по физической культуре и спорту. Классификация тренажерных устройств. Тренажеры для развития физических качеств, для технической подготовки. /Пр/	5	24	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
2.5	Совершенствование и углубленное изучение: теоретические основы применения технических средств в учебном процессе. Классификация ТСО. Тренажеры и тренажерные устройства, их назначение, устройство и значимость в системе подготовке по физической культуре и спорту. Классификация тренажерных устройств. Тренажеры для развития физических качеств, для технической подготовки. /Пр/	6	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
2.6	Написание реферата /Ср/	6	6	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 3. Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки. Особенности с учетом специфики вида спорта						

3.1	<p>Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства студентов. Критерии физической подготовленности студентам. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта, учет физиологических закономерностей развития быстроты и силы. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок. Определение понятий «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок.</p> <p>/Пр/</p>	2	20	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
3.2	<p>Совершенствование и углубленное изучение: технология физической подготовки. Задачи, средства, методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства студентов. Критерии физической подготовленности студентам. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта, учет физиологических закономерностей развития быстроты и силы. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок. Определение понятий «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок.</p> <p>/Пр/</p>	3	16	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	

3.3	<p>Совершенствование и углубленное изучение: технология физической подготовки. Задачи, средства, методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства студентов. Критерии физической подготовленности студентам. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта, учет физиологических закономерностей развития быстроты и силы. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок. Определение понятий «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок. /Пр/</p>	4	18	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
3.4	<p>Совершенствование и углубленное изучение: технология физической подготовки. Задачи, средства, методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства студентов. Критерии физической подготовленности студентам. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта, учет физиологических закономерностей развития быстроты и силы. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок. Определение понятий «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок. /Пр/</p>	5	20	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	

3.5	Совершенствование и углубленное изучение: технология физической подготовки. Задачи, средства, методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства студентов. Критерии физической подготовленности студентам. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта, учет физиологических закономерностей развития быстроты и силы. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок. Определение понятий «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок. /Пр/	6	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
3.6	Написание реферата /Ср/	6	6	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
4. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).
5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
7. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.
8. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
9. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развивать?
11. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаляющих процедур (расскажите, как делаете это вы).
12. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.
13. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?
14. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультурминутки).
15. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
16. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения).
17. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.
18. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? (Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр. Если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору тестируемого.)
19. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.
20. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности (составить личный план индивидуального контроля)?
21. Требования безопасности перед занятиями по легкой атлетике.
22. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?
23. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества?
24. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы?
25. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
26. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).

27. Охарактеризовать основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
28. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Рассказать (при возможности показать) несколько упражнений.
29. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела? (Составить комплекс специальных упражнений.)
30. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?

5.2. Темы письменных работ

1. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
2. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
3. Физическая подготовка в избранном виде.
4. Внефизические факторы подготовки в избранном виде спорта.
5. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
6. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
7. Критерии физической подготовки студентов.
8. Психические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена.
9. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
10. Физическая подготовка в процессе начального обучения спортивным навыкам.
11. Планирование, организация и проведение соревнований.
12. Роль судьи в избранном виде спорта.
13. Спортивная стратегия и тактика
14. Задачи и содержание тренировочного процесса в соревновательном периоде.
15. Место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации.
16. Требования к технике безопасности в виде спорта. Состояние спортивных сооружений, инвентаря, оборудования.
17. Организация процесса спортивной тренировки.
18. Правила соревнований и их значение.
19. Составные части тренировки.
20. Методы обследования соревновательной деятельности. Обработка полученных данных и анализ.
21. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
22. Задачи и содержание тренировочного процесса в переходном периоде.
23. Характеристика основных средств восстановления.
24. Характеристика основных средств и методов спортивной тренировки.
25. Факторы, обуславливающие эффективность двигательных действий в избранном виде спорта
26. Начальный отбор для занятий видом спорта.
27. Тактическая подготовка.

Фонд оценочных средств

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.	Физическая культура: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017	http://www.iprbookshop.ru/75608.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Татарова С.Ю., Татаров В.Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов: учебное пособие	Москва: Научный консультант, 2017	http://www.iprbookshop.ru/75150.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS WINDOWS
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	тесты	
	рефераты	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
Спортивная площадка	Спортивная площадка	Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат. Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Приступая к изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: физкультурно-спортивное совершенствование», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки и написания реферата обращаться за консультацией к преподавателю.

Рекомендации по работе с литературой и другими источниками:

1. При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ «Б» ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Оптимально организованная двигательная деятельность студентов с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее СМГ), способствует улучшению их физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и в целом – становлению социальной личности студента. Физическое воспитание данного контингента учащихся ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых студентов. На практических занятиях по физической культуре в СМГ студентам необходимо использовать:

- Гимнастические упражнения (общеукрепляющие и специальные). Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Задача специальных упражнений – избирательное действие на различные системы, затронутые патологическим процессом;

- Дыхательные упражнения (статистические и динамические).

Статистические дыхательные упражнения выполняются в различных исходных положениях в состоянии покоя, т.е. без движения ног, рук и туловища, динамические – выполняются в сочетании с движениями конечностей, туловища и т.д.;

- Порядковые и строевые упражнения организуют и дисциплинируют занимающихся, вырабатывая необходимые двигательные навыки (построение, повороты, ходьба и другие упражнения). Подготовительные или вводные упражнения подготавливают организм к предстоящей физической нагрузке;

- Корректирующие упражнения уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации отдельных частей тела;

- Упражнения на координацию движения и равновесие применяются для тренировки вестибулярного аппарата. (В спортивных играх с соответствующими мячами, также-- специальные подвижные игры.)

Начинаются и заканчиваются занятия по физической культуре у студентов подсчетом пульса, частоты дыхания.

Оздоровительный эффект занятий достигается также широким использованием студентами закаливающих факторов. В СМГ «Б» студенты выполняют физические упражнения при частоте пульса не более 120 уд./мин в течение всего учебного года, так как по данным физиологов при данной частоте они способствуют гармонической деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно - двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объем крови (за счет систолического объема), улучшается внешнее и тканевое дыхание.

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «элективные курсы по физической культуре и спорту: физкультурно – спортивное совершенствование» для самостоятельной работы

Форма тестовых заданий: задания с выбором одного правильного ответа из предложенных..

Критерии оценки: за правильный ответ испытуемый получает 0,5 балла, - за неправильный ответ или неуказанный ответ – 0 баллов. Максимальное количество баллов 10.

1 вариант

1. Размер баскетбольной площадки:

- а) 28 x 15 м.;
- б) 28 x 14 м.;
- в) 30 x 15 м.

2. Размер баскетбольного щита:

- а) 180 x120 см.;
- б) 180 x105 см.;
- в) 180 x 150 см.

3. На полях с каким покрытием могут проводиться матчи по футболу?

- а) с травяным;
- б) с искусственным;
- в) как с травяным, так и с искусственным.

4. Высота от пола до кольца в баскетболе составляет:

- а) 305 см.;
- б) 285 см.;
- в) 315 см.

5. Радиус центрального круга в баскетболе составляет:

- а) 200 см.;
- б) 190 см.;
- в) 180 см.

6. В волейболе: переход из одной зоны в другую выполняется:

- а) произвольно;
- б) против часовой стрелки;

- в) по часовой стрелки.
7. Продолжительность перерыва между 1 и 2, 3 и 4 периодами в баскетболе составляет:
- а) 2 мин.;
 - б) 5 мин.;
 - в) 3 мин.
8. Размер футбольных ворот составляет:
- а) 7,32 м. – 2,44 м.;
 - б) 7,1 м. – 2,1 м.;
 - в) 5 м. – 3 м.
9. Футбольный матч состоит из 2 равных таймов по:
- а) 55 минут;
 - б) 45 минут;
 - в) 90 минут.
10. На атаку в баскетболе, команде даётся:
- а) 16 сек.;
 - б) 24 сек.;
 - в) 30 сек.
11. В баскетболе: в 3-х секундной зоне соперника можно находиться:
- а) всегда не более 3 сек.;
 - б) не более 3 сек. когда команда контролирует мяч;
 - в) нельзя находиться вообще.
12. Сколько раз в баскетболе производится спорный бросок в центральном круге:
- а) 1 раз – только в начале игры;
 - б) 2 раза – в начале игры и в начале 3 периода;
 - в) в начале каждого периода.
13. Высота женской волейбольной сетки составляет:
- а) 226 см.;
 - б) 224 см.;
 - в) 220 см.
14. На полях с каким покрытием могут проводиться матчи по мини-футболу?
- а) деревянный паркет либо жёсткое синтетическое покрытие;
 - б) бетон с прорезиненными участками либо песок;
 - в) оба варианта верны.
15. Размер волейбольной площадки составляет:
- а) 16 x 9 м.;
 - б) 20 x 12 м.;
 - в) 18 x 9 м.
16. Максимальное количество игроков в волейбольной команде составляет:
- а) 10 игроков;
 - б) 12 игроков;
 - в) 9 игроков.
17. В волейболе, команда выигрывает партию при счёте:
- а) 26 – 25;
 - б) 27 – 25;
 - в) 27 – 24.
18. В волейболе, игрок «Либеро» имеет право выйти на площадку:
- а) только 5 раз;
 - б) только 10 раз;
 - в) количество не ограничено.
19. . В мини-футболе: на сколько минут судья может удалить игрока с площадки за нарушение?
- а) 3 мин.;
 - б) 1 мин.;
 - в) 2 мин.
20. Ошибкой при выполнении нападающего удара в волейболе является:
- а) касание мячом сетки;
 - б) удар одной рукой;
 - в) касание рукой сетки.
- 2 вариант
1. Продолжительность игры в баскетбол составляет:
- а) 4 x 15 мин.;
 - б) 4 x 10 мин.;
 - в) 2 x 15 мин.
2. В волейболе: при выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:
- а) в первую зону;
 - б) в пятую зону;
 - в) куда хочет.
3. В волейболе, игроки каких позиций являются игроками передней линии?
- а) 4, 3, 2;

- б) 1, 2, 3;
в) 6, 5, 4.
4. В волейболе: сколько тайм-аутов и замен игроков можно сделать в одной партии?
а) неограниченное количество тайм-аутов и замен;
б) один тайм-аут и 4 замены;
в) 2 тайм-аута и 6 замен.
5. Диаметр баскетбольного кольца:
а) 40 см.;
б) 45 см.;
в) 50 см.
6. Размеры футбольного поля могут составлять:
а) длина: минимум 90 м, максимум 120 м; ширина: минимум 45 м, максимум 90 м;
б) длина: минимум 100 м, максимум 130 м; ширина: минимум 55 м, максимум 70 м;
в) длина: минимум 90 м, максимум 120 м; ширина: минимум 55 м, максимум 70 м.
7. Численный состав баскетбольной команды на площадке составляет:
а) 5 человек;
б) 6 человек;
в) 7 человек.
8. В баскетболе: на выполнение штрафного броска, вбрасывания игроку даётся:
а) 3 сек.;
б) 5 сек.;
в) правилами не оговорено.
9. В футболе, процедура замены выглядит следующим образом:
а) оповещение судьи, во время остановки игры со средней линии и только после того как заменяемый игрок выйдет с поля;
б) в любой момент игры и только после выхода заменяемого игрока с поля;
в) только в перерыве между таймами.
10. В футболе, продолжительность дополнительного времени составляет:
а) 2 тайма по 10 мин.;
б) 2 тайма по 15 мин.;
в) 2 тайма по 20 мин.
11. Высота мужской волейбольной сетки составляет:
а) 245 см.;
б) 243 см.;
в) 240 см.
12. Размер ворот в мини-футболе составляет:
а) 3,2 м. x 2,5 м.;
б) 3 x 2 м.;
в) 4 м. x 2,2 м.
13. Сколько игроков одной из команд должно находиться на игровом поле к началу матча по мини-футболу?
а) 5 игроков включая вратаря;
б) 6 игроков включая вратаря;
в) 6 игроков + вратарь.
14. В волейболе, игрок «Либеро» может быть заменён:
а) только тем игроком, которого он заменил;
б) любым игроком задней линии;
в) любым игроком, как передней линии, так и задней.
15. Продолжительность игры в мини-футболе составляет:
а) 2 тайма по 25 мин.;
б) 4 тайма по 10 мин.;
в) 2 тайма по 20 мин.
16. Размер игровой площадки в гандбол составляет:
а) 35 м. x 25 м.;
б) 40 м. x 20 м.;
в) 42 м. x 18 м.
17. Внутренний размер ворот в гандболе составляет:
а) 2 м. x 3 м.;
б) 1,8 м. x 2,8 м.;
в) 3 м. x 3 м.
18. Время игры в гандбол для взрослых команд составляет:
а) 2 тайма по 25 минут;
б) 2 тайма по 30 минут;
в) 4 тайма по 15 минут.
19. Сколько игроков во время игры в гандбол может одновременно находиться на площадке?
а) 8 полевых и вратарь;
б) 6 полевых и вратарь;
в) 5 полевых и вратарь.
20. В практике спортивных игр, какого способа проведения соревнований не существует:
а) круговой;

- б) повторный;
- в) смешанный.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников; 2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.

3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Превещение, 1995. – 316 с.

4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.

2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.

3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.

2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

4) Описание авторефератов диссертаций:

1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс.....докт. пед. наук / Ж.К.Холодов; Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.

2. Райзих, А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс ... канд. пед. наук / А.А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.