

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

## Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 49.03.01\_2020\_1140-3Ф.plx  
49.03.01 Физическая культура  
Физкультурное образование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **12 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	432	Виды контроля на курсах:
в том числе:		экзамены 5
аудиторные занятия	68	зачеты 4
самостоятельная работа	349	
часов на контроль	11,6	

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		5		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Лекции	8	8	12	12	20	20
Лабораторные	16	16	32	32	48	48
Консультации (для студента)	0,8	0,8	1,2	1,2	2	2
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,25	0,25	0,4	0,4
Консультации перед экзаменом			1	1	1	1
В том числе инт.	4	4	7	7	11	11
Итого ауд.	24	24	44	44	68	68
Контактная работа	24,95	24,95	46,45	46,45	71,4	71,4
Сам. работа	115,2	115,2	233,8	233,8	349	349
Часы на контроль	3,85	3,85	7,75	7,75	11,6	11,6
Итого	144	144	288	288	432	432

Программу составил(и):

Доцент, Ермаков Н.А. 

Рабочая программа дисциплины

**Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 30.04.2020 протокол № 5.

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 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 09.03 2023 г. № 7  
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 **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
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 **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
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> - ознакомить с технологией труда педагога по физической культуре и спортивного тренера; - совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта; - освоить технико-тактический арсенал избранного вида спорта и уровень физической подготовленности; - разработка и реализация культурно-просветительских программ для различных категорий населения; - решение задач воспитания средствами учебного предмета; - обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Методика обучения физической культуре

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ПК-1: Способен осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся</b>	
<b>ИД-1.ПК-1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности и формирование личности спортсмена средствами физкультурно-спортивной деятельности</b>	
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;</li> <li>- методику физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</li> <li>- применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования.</li> </ul>	
<b>ИД-2.ПК-1: Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки</b>	
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;</li> <li>- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;</li> <li>- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования.</li> </ul>	
<b>ИД-3.ПК-1: Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программы спортивной подготовки занимающихся</b>	
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;</li> <li>- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;</li> <li>- оказать первую помощь при травмах в процессе физкультурно-спортивных занятий;</li> </ul>	

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения;  
 - проводить судейство соревнований по избранному виду спорта;  
 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	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального образования</b>						
1.1	Совершенствование общей физической, специальной физической, специальной двигательной подготовки студентов, стилевых особенностей, «динамической осанки», проведение круговой тренировки» для развития силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости и прыгучести. Освоение и совершенствование отдельных элементов избранного вида спорта. /Лек/	4	8	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	4	
1.2	Совершенствование общей физической, специальной физической, специальной двигательной подготовки студентов, стилевых особенностей, «динамической осанки», проведение круговой тренировки» для развития силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости и прыгучести. Освоение и совершенствование отдельных элементов избранного вида спорта. /Лек/	5	12	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	7	
1.3	Совершенствование физической и технической подготовки средствами специальных упражнений соревновательной направленности. Подготовка к соревнованиям по избранному виду спорта. Работа по индивидуальным планам. Привлечение студентов старших курсов к проведению тренировочных занятий. Организация тестирования для написания курсовой работы. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи. /Лаб/	4	16	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

1.4	Организация работы по подготовке дипломных работ (снятие дополнительных тестов, обработка результатов исследования, консультативная помощь). Подготовка к педагогической практике на 4 курсе (установочная конференция, ознакомление с требованиями и отчетной документацией, распределение студентов по группам ПФСС и подготовка конспектов лекций тренировочных занятий). Проведение педагогической практики в качестве помощника тренера, учителя по физической культуре. Выставление оценок по итогам выполнения требований педагогической практики на 4 курсе. /Ср/	4	115,2	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.5	Совершенствование физической и технической подготовки средствами специальных упражнений соревновательной направленности. Подготовка к соревнованиям по избранному виду спорта. Работа по индивидуальным планам. Привлечение студентов старших курсов к проведению тренировочных занятий. Организация тестирования для написания курсовой работы. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи. /Ср/	5	233,8	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.6	Совершенствование общей физической, специальной физической, специальной двигательной подготовки студентов, стилевых особенностей, «динамической осанки», проведение круговой тренировки» для развития силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости и прыгучести. Освоение и совершенствование отдельных элементов избранного вида спорта. /Лаб/	5	32	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
<b>Раздел 2. Промежуточная аттестация (экзамен)</b>							
2.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	5	7,75	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
2.2	Контроль СР /КСРАтт/	5	0,25	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
2.3	Контактная работа /КонсЭж/	5	1	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
<b>Раздел 3. Консультации</b>							
3.1	Консультация по дисциплине /Конс/	5	1,2	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
<b>Раздел 4. Консультации</b>							
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	4	0,8	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

	<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	4	3,85	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
5.2	Контактная работа /КСРАТТ/	4	0,15	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение спортивной техники.
2. Классифицируйте технику избранного вида спорта.
3. Раскройте системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций.
4. Назовите кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники (на материале избранного вида спорта).
5. Опишите технологию обучения технике спортивных двигательных действий. Покажите структуру обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.
6. Охарактеризуйте процесс совершенствования спортивно-технического мастерства в избранном виде спорта.
7. Перечислите основные характеристики техники.
8. Назовите особенности двигательных навыков в избранном виде спорта.
9. Опишите стадии и этапы технического совершенствования.
10. Назовите ошибки и их причины при формировании двигательных навыков в избранном виде спорта
11. Назовите методы обучения технике.
12. Опишите стадии и этапы технического совершенствования.
13. Назовите ошибки и их причины при формировании двигательных навыков в избранном виде спорта.
14. Назовите методы обучения технике.
15. Дайте определение спортивной техники.
16. Классифицируйте технику избранного вида спорта.
17. Раскройте системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций.
18. Назовите кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники (на материале избранного вида спорта).
19. Опишите технологию обучения технике спортивных двигательных действий.
20. Покажите структуру обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.
21. Охарактеризуйте процесс совершенствования спортивно-технического мастерства в избранном виде спорта.
22. Перечислите основные характеристики техники.
23. Назовите особенности двигательных навыков в избранном виде спорта.
- Охарактеризуйте спортивную стратегию и тактику, как компоненты соревновательной деятельности.
24. Дайте характеристику типов и видов тактики.
25. Что такое тактические умения и навыки, тактические знания, тактическое мышление.
26. Покажите технологию обучения тактике.
27. Перечислите задачи, средства, методы тактической подготовки в игровых видах.
28. Назовите задачи, средства, методы тактической подготовки в циклических видах спорта.
29. общую характеристику тренировочных нагрузок.
30. Дайте понятие направленности тренировочного воздействия, интенсивности нагрузки, объема тренировочной нагрузки.
31. Как осуществляется процесс планирования тренировочных нагрузок.
32. Назовите формулы расчета объема и интенсивности тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
33. Назовите этапы отбора и их задачи.
34. Структура и задачи начального отбора для занятий видом спорта.
35. Структура, методы, организация и задачи углубленного отбора с дифференциацией спортсменов на основе изучения их индивидуальных особенностей.
36. Структура, методы, организация и задачи отбора для участия в ответственных соревнованиях.
37. Определите связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях.
38. Определите связь отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов.
39. Покажите суть комплексного подхода к организации тренировочного процесса.
40. Раскройте суть процесса прогнозирования.
41. Раскройте роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов.
42. Раскройте суть прогнозирования и моделирования в управлении.
43. Чем отличается содержание модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.
44. Как оценивается эффективность соревновательной деятельности.
45. Назовите критерии оценки эффективности соревновательной деятельности с учетом специфики вида спорта.
46. Опишите стадии и этапы технического совершенствования.

47. Назовите ошибки и их причины при формировании двигательных навыков в избранном виде спорта.  
48. Назовите методы обучения технике.

### 5.2. Темы письменных работ

1. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.
2. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.
3. Направленность тренировочного воздействия в избранном виде спорта.
4. Факторы, обуславливающие эффективность работы педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
5. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
6. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
7. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.
8. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
9. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем подготовке в избранном виде спорта.
10. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.
11. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
12. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.
13. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
14. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
15. Планирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
16. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.
17. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.
18. Особенности организации учебно-тренировочной работы в спортивных школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП).
19. Тренировочные и спортивные нагрузки в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта.
20. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.
21. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
22. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы
23. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.
24. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
25. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем подготовке в избранном виде спорта.
26. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.
27. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
28. Интегративная подготовка в избранном виде спорта.
29. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.
30. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
31. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
32. Основные принципы и закономерности современной спортивной тренировки.
33. Специфика построения тренировочного процесса с учетом специфики избранного вида спорта.
34. Технология обучения технике спортивных двигательных действий в избранном виде спорта.
35. Совершенствование спортивного технического мастерства в избранном виде спорта
36. Технология обучения тактике в избранном виде спорта.
37. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: задачи, средства, методы.
38. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.
39. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.

### 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	Быченков С.В., Везеницын О.В.	Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений	Саратов: Вузовское образование, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49867.html">http://www.iprbookshop.ru/49867.html</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.	Физическая культура: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.html</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.2	Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю.	Педагогика физической культуры и спорта: учебник	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65001.html">http://www.iprbookshop.ru/65001.html</a>
Л2.3	Махов С.Ю.	Совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта: учебно- методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95427.html">http://www.iprbookshop.ru/95427.html</a>
Л2.4	Татарова С.Ю., Татаров В.Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов.: учебное пособие	Москва: Научный консультант, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

### 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	проблемная лекция
--	-------------------

### 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
212 А2	Лаборатория методики обучения физической культуре. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ноутбук, проектор, экран, стенд «Методические рекомендации по практической подготовке для студентов»
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

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

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЛАБОРАТОРНЫХ 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 медико-практических и занятиях в учебных группах.

Медико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое медико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении медико-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.

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «педагогическое 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 x 120 см.;
- б) 180 x 105 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. х 2,5 м.;
  - б) 3 х 2 м.;
  - в) 4 м. х 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. х 25 м.;
  - б) 40 м. х 20 м.;
  - в) 42 м. х 18 м.
17. Внутренний размер ворот в гандболе составляет:
- а) 2 м. х 3 м.;
  - б) 1,8 м. х 2,8 м.;
  - в) 3 м. х 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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
«Горно-Алтайский государственный университет»

РЕФЕРАТ

(название темы)

Выполнил: студент 000 гр.

Иванов Иван Иванович

Научный руководитель:

ст. преподаватель

Петров П.П.

Горно-Алтайск – 20\_\_

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.: Прсвещение, 1995. – 316 .
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.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

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

Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить таблицу, подготовить доклад, грамотно составить конспект).

Студент при самостоятельном изучении дисциплины главное внимание должен уделять реферированию и конспектированию литературных источников и выполнению письменной работы по одному из разделов учебной программы. Информационная база факультета обеспечивает студентам доступ к информационным ресурсам методического кабинета. Студент должен понимать роль истории физической культуры в развитии цивилизации и связанные с ней современные социальные и этические проблемы. Иметь представление об истории в системе гуманитарного знания, владеть основами исторического мышления. Знания, полученные при самостоятельном изучении истории физической культуры и спорта позволят студентам выражать и обосновывать свою позицию и отношения к историческому прошлому.

При составлении библиографического списка воспользуйтесь ГОСТ 7.0.5-2008.

При подготовке реферата следует воспользоваться методическими рекомендациями.