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 44.03.05_2022_1112.plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Физкультурно-оздоровительная деятельность и Безопасность жизнедеятельности

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **8 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 288
в том числе:
аудиторные занятия 112
самостоятельная работа 147,9
часов на контроль 26,550001

Виды контроля в семестрах:
зачеты 5, 6
зачеты с оценкой 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**5 (3.1)**		**6 (3.2)**		**7 (4.1)**		Итого	
Недель	15 1/6		16 5/6		14 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	6	6	6	6	22	22
Лабораторные	30	30	30	30	30	30	90	90
Консультации (для студента)	0,5	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3	1,1	1,1
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,45	0,45
Итого ауд.	40	40	36	36	36	36	112	112
Контактная работа	40,65	40,65	36,45	36,45	36,45	36,45	113,55	113,55
Сам. работа	58,5	58,5	26,7	26,7	62,7	62,7	147,9	147,9
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85	8,85	8,85	26,55	26,55
Итого	108	108	72	72	108	108	288	288

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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (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 27.01.2022 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 14.04.2022 протокол № 8

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
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от __ _____ 2023 г. № __
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 11.04.2024 г. № 8
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 10 апреля 2025 г. № 8
И.о. зав. кафедрой Грушин Сергей
Николаевич

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	*Цели:* совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых или новых физкультурно-спортивных видов.
1.2	*Задачи:* - 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	
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	Методика обучения физической культуре

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ИД-1.ОПК-2: Знает структуру и содержание основных и дополнительных образовательных программ, принципы их разработки
Умеет проводить отбор педагогически обоснованных форм контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся
ИД-2.ОПК-2: Демонстрирует умения по разработке основных и дополнительных образовательных программ, их отдельных компонентов
Знает принципы и методы контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, способах выявления и корректировки трудностей в обучении
ИД-3.ОПК-2: Владеет основами информационной культуры для разработки образовательных программ
использует навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий
ИД-4.ОПК-2: Может использовать информационно-коммуникационные технологии при разработке основных и дополнительных образовательных программ, отдельных их компонентов
оценивает эффективность физкультурно-спортивных занятий;
ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
ИД-1.ОПК-5: Знает принципы и методы контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, способах выявления и корректировки трудностей в обучении
применяет технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий
ИД-2.ОПК-5: Умеет проводить отбор педагогически обоснованных форм контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся
формулирует конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации
ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
ИД-1.ОПК-6: Знает и учитывает возрастные особенности организма школьника для индивидуализации обучения, развития, воспитания
Знает и учитывает возрастные особенности организма школьника для индивидуализации обучения, развития, воспитания
ПК-1: Способен сформировать мотивацию к обучению через организацию внеурочной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области

ИД-1.ПК-1: Обладает специальными знаниями и умениями в предметной области
Знать:
Специальные знания и умениями в предметной области Уметь: планировать и осуществлять внеурочную деятельность в соответствующей предметной области Владеть: современными образовательными технологиями во внеурочной деятельности
ИД-2.ПК-1: Владеет современными образовательными технологиями во внеурочной деятельности
знать современными образовательными технологиями в педагогическом физкультурно-спортивном совершенствовании уметь применять знания современных образовательных технологий в педагогическом физкультурно-спортивном совершенствовании владеть способами применения знаний современных образовательных технологий в педагогическом физкультурно-спортивном совершенствовании
ИД-3.ПК-1: Способен планировать и осуществлять внеурочную деятельность в соответствующей предметной области
знать способы планирования и осуществления внеурочной деятельности в области физической культуры по педагогическому физкультурно-спортивного совершенствования уметь планировать и осуществлять внеурочную деятельности по физической культуре в области педагогического физкультурно-спортивного совершенствования владеть способами планирования и осуществления внеурочной деятельности по физической культуре в области педагогического физкультурно-спортивного совершенствования
ПК-2: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации дополнительных и основных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта
ИД-1.ПК-2: Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма
знать естественно-научные, туристско-рекреационные, физкультурно-спортивные знания и умения, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма уметь применять естественно-научные, туристско-рекреационные, физкультурно-спортивные знания и умения, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма Владеть естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма
ИД-2.ПК-2: Способен осуществлять реализацию оздоровительных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма
Знать: Специальные знания и умениями в предметной области Уметь: планировать и осуществлять внеурочную деятельность в соответствующей предметной области применяет навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий Владеть: современными образовательными технологиями во внеурочной деятельности

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. Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального образования						

1.1	Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального образования Из истории создания дисциплины ПФСС. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование бакалавра педагогики, тренера по виду спорта. Структура дисциплины ПФСС по физкультурно-спортивным видам, программные установки, содержание и организация работы, требования к студентам. Характеристика видов занятий, зачетных и экзаменационных требований, самостоятельной работы студентов. Организация учебного процесса по ПФСС. Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека. Типы и виды спорта. Функции спорта в обществе. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации». Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов Соревнования и соревновательная деятельность. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Соревновательная подготовка. Построение соревнований в спорте. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного	5	1	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

	процесса. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов. Циклический характер структуры тренировочного процесса. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы. Теоретическая подготовка. /Лек/						
1.2	Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки. Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Классификация техники в избранном виде спорта. Характеристики техники (на материале избранного вида спорта). Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства. Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности единство. Организация коллективных и индивидуальных действий. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Совершенствование тактического мастерства. Совершенствование тактических действий в различных условиях. Тактическое мастерство. /Лек/	5	1	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

1.3	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта Технологии физической подготовки. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества», «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте Определение понятий «утомление», «восстановление» и «суперкомпенсация». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия. Научная и методическая работа студентов Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов. Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов. Умение тренера, педагога использовать в своей работе данные научных исследований. Работа по спорту в общеобразовательной, спортивной школе, училище олимпийского резерва, детско-юношеском клубе физической подготовки Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся. Меры предупреждения травм. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП. Многолетнее, годичное и текущее планирование. Воспитательная, методическая и тренировочная работа, помощь общеобразовательным школам в проведении физкультурно-спортивных	5	2	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

	мероприятий. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация работы. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Доступность массового использования спорта в широком возрастном диапазоне. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы /Лек/						

1.4	Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта) Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт). Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по избранному виду спорта) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация. Управление процессом подготовки спортсменов Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов. Информационное обеспечение управления. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности. Содержание модельных характеристик по основным компонентам соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации. Оценки эффективности соревновательной деятельности, критерии эффективности с учетом специфики вида спорта. Модельные характеристики тренировочной деятельности (по уровню подготовленности), их содержание по технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовке, функциональным возможностям и морфологическим признакам. Связь модельных характеристик соревновательной деятельности и по уровню подготовленности. Связь модельных характеристик спортсменов высших разрядов и юных спортсменов. Целевые нормативы по видам подготовки. Связь нормативов с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности. Содержание нормативных требований по технической, тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства. Планирование как функция управления. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям.	5	6	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

	Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте, в годичном цикле, средних и малых циклах, отдельных тренировочных занятиях. Типы малых и средних циклов подготовки в зависимости от задач этапов подготовки, характера тренировочных нагрузок. Комплексный контроль как функция управления. Содержание комплексного контроля. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля. Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Обобщение и анализ информационных документов тренера и спортсмена. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов. Реализация документов программирования подготовки спортсменов. Формирование основных составляющих профессионализма бакалавра педагогики по профилю физическая культура (на основе избранного физкультурно-спортивного вида) Характеристика вида спорта (на примере избранного вида спорта). Правила видов спорта (на примере избранного вида спорта). Специфика и особенности видов спорта. Обучение основным движениям в видах спорта. Управление процессом тренировки. Комплексный контроль. Организация и проведение соревнований по видам спорта. /Лек/						
1.5	Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида спорта. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. Освоение новых и совершенствование базовых элементов избранного вида спорта. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи. /Лаб/	5	2	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

1.6	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/	5	2	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.7	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	1	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.8	Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида спорта. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. Освоение новых и совершенствование базовых элементов избранного вида спорта. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи. /Лаб/	5	25	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.9	Обучение элементам избранного вида спорта. Совершенствование физической и технической подготовки средствами специальных упражнений соревновательной направленности /Ср/	5	58,5	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

1.10	/Лек/	6	6	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.11	/Лаб/	6	30	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.12	/Лек/	7	6	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.13	Совершенствование общей физической, специальной физической, специальной двигательной подготовки студентов. Освоение и совершенствование отдельных элементов избранного вида спорта /Лаб/	7	30	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.14	Обучение элементам избранного вида спорта. Совершенствование физической и технической подготовки средствами специальных упражнений соревновательной направленности /Ср/	6	26,7	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.15	Совершенствование общей физической, специальной физической, специальной двигательной подготовки /Ср/	7	62,7	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

	Раздел 2. Консультации						
2.1	Консультация по дисциплине /Конс/	7	0,3	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 3. Промежуточная аттестация (зачёт)						
3.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	7	8,85	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.2	Контактная работа /КСРАтт/	7	0,15	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 4. Консультации						

4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	6	0,3	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)						
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	6	8,85	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
5.2	Контактная работа /КСРАтт/	6	0,15	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 6. Консультации						
6.1	Консультация по дисциплине /Конс/	5	0,5	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

	Раздел 7. Промежуточная аттестация (зачёт)						
7.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	5	8,85	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
7.2	Контактная работа /КСРАтт/	5	0,15	ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2 ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

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. Оценочные средства для текущего контроля

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 подготовки 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 подготовки 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.

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

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

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Тесты теоретической подготовленности. Собеседование по контрольным вопросам. Написание рефератов. Вопросы к зачету, экзамену.

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	http://www.iprbookshop.ru/49867.html

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	http://www.iprbookshop.ru/75608.html
Л2.2	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
Л2.3	Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю.	Педагогика физической культуры и спорта: учебник	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013	http://www.iprbookshop.ru/65001.html

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
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
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
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

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 промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ноутбук, проектор, экран, стенд «Методические рекомендации по практической подготовке для студентов»
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 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 методико-практических и 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).

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 х 15 м.;
б) 28 х 14 м.;
в) 30 х 15 м.
2. Размер баскетбольного щита:
а) 180 х120 см.;
б) 180 х105 см.;
в) 180 х 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 х 9 м.;
б) 20 х 12 м.;
в) 18 х 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 х 15 мин.;
б) 4 х 10 мин.;
в) 2 х 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 210х297 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: научится работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.

3. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.
Приступая к изучению дисциплины «Педагогическое 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.
2. Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить поурочный план, разработать конспект урока, подобрать комплекс упражнений для формирования физического качества).
Самостоятельная работа включает в себя: изучение, реферирование и конспектирование литературных источников, выполнение письменных и устных заданий преподавателя, подготовку докладов и сообщений. Содержание заданий по самостоятельной работе связаны со спецификой региона, спортивной специализацией, способностями и интересами студентов в учебной деятельности.
При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.