

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.06.2023 08:49:46

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e76551a8999b119089af53989420420336f58928816678c

|  |  |
|--|--|
|  | <b>МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ<br/>РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</b>   |
|  | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования<br><b>«Благовещенский государственный педагогический университет»</b> |
|  | <b>ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА</b><br>Рабочая программа дисциплины  |

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Декан

факультета физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО «БГПУ»

 Р.В. Федоров

«25» мая 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профиль  
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
(протокол № 9 от «25» мая 2022 г.)**

**СОДЕРЖАНИЕ**

| <b>№</b>  |   | <b>СТР.</b> |
|-----------|---|-------------|
| <b>1</b>  | <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>  | <b>3</b>    |
| <b>2</b>  | <b>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>   | <b>5</b>    |
| <b>3</b>  | <b>СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | <b>6</b>    |
| <b>4</b>  | <b>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ<br/>СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                  | <b>9</b>    |
| <b>5</b>  | <b>ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>  | <b>11</b>   |
| <b>6</b>  | <b>ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ<br/>(САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА</b>                    | <b>25</b>   |
| <b>7</b>  | <b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ</b>   | <b>32</b>   |
| <b>8</b>  | <b>ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И<br/>ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b> | <b>32</b>   |
| <b>9</b>  | <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ</b>   | <b>40</b>   |
| <b>10</b> | <b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА</b>   | <b>41</b>   |
| <b>11</b> | <b>ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ</b>  | <b>42</b>   |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых или новых физкультурно-спортивных видов, включенных в учебный план вуза.

### 1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к блоку Б1.В.01.11 основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура», профиль «Безопасность жизнедеятельности».

### 1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций УК-7, ОПК-2, ОПК-4, ОПК-6, ПК-2, ПК-3:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **индикаторами** достижения которой является:

- УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
- УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
- УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий), **индикаторами** достижения которой является:

- ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.
- ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.
- ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.

ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей, **индикаторами** достижения которой является:

- ОПК-4.1 Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.
- ОПК-4.2 Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни.

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, **индикаторами** достижения которой является:

- ОПК-6.1 Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся.
- ОПК-6.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.

- ОПК-6.3 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.

**ПК-2.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего и среднего общего образования, **индикаторами** достижения которой являются:

- ПК-2.1 Способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;
- ПК-2.2 Использует современные методы и технологии обучения и диагностики;
- ПК-2.3 Владеет технологией обучения двигательным действиям и развития физических качеств в базовых физкультурно-спортивных видах и избранном виде спорта;
- ПК-2.4 Реализует физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи в учреждениях различного типа;
- ПК-2.7 Синтезирует знаниевые, деятельностные и ценностные элементы профессиональной компетентности в предметных областях, как основы деятельности учителя.
- ПК-2.8 Знает методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы, принципы, виды и приемы современных педагогических технологий), условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения, современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода
- ПК-2.9 Осуществляет педагогическую деятельность по программам дополнительного образования

**ПК - 3.** Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области, **индикаторами** достижения которой являются:

- ПК - 3.5. **Осуществляет** проективную деятельность по организации и проведению индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий детей и взрослых.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;
- методику физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- анатомио-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта;
- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке.

**уметь:**

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;

- применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;

- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;

осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;

**Владеть:**

- овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;

- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

- 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;

- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- оказать первую помощь при травмах в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» составляет 9 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (288):**

| № | Наименование раздела                                     | Курс | Семестр | Кол-во часов | ЗЕ |
|---|--|------|---------|--------------|----|
| 1 | Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование | 5    | 9-10    | 180          | 5  |

**Общая трудоемкость дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» составляет 2 зачётные единицы.**

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

### 1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

| Вид учебной работы     | Всего часов | Семестры     |              |
|------------------------|-------------|--------------|--------------|
|                        |             | 9            | 10           |
| Общая трудоемкость     | <b>180</b>  | 90           | 90           |
| Аудиторные занятия     | <b>90</b>   | 36           | 54           |
| Лабораторные занятия   | <b>54</b>   | 22           | 32           |
| Лекционные занятия     | <b>36</b>   | 14           | 22           |
| Самостоятельная работа | <b>90</b>   | 36           | 54           |
| Вид итогового контроля |             | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план

| №  | Наименование тем  | всего | Лаб. | Лекц. |   |
|----|---|-------|------|-------|---|
| 1  | Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в системе высшего профессионального образования. | 6     | 2    | 1     | 3 |
| 2  | Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины ПФСС                                       | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 3  | Соревнования и соревновательная подготовка  | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 4  | Тренировка и тренировочная деятельность в спорте  | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 5  | Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте   | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 6  | Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности                                 | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 7  | Научная и методическая подготовка студентов   | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 8  | Баскетбол как спортивно-педагогическая дисциплина   | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 9  | Волейбол как спортивно-педагогическая дисциплина  | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 10 | Футбол как спортивно-педагогическая дисциплина  | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 11 | Лыжные гонки как спортивно-педагогическая дисциплина  | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 12 | Легкая атлетика как спортивно-педагогическая дисциплина   | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 13 | Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина  | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 14 | Единоборства как спортивно-педагогическая дисциплина  | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 15 | Характеристика баскетбола как средства физического воспитания   | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 16 | Обучение технике игры в баскетбол   | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 17 | Обучение тактике игры в баскетбол   | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 18 | Обучение игровой деятельности в баскетболе  | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 19 | Правила соревнований по баскетболу  | 4     | 1    | 1     | 2 |
| 20 | Организация и проведение соревнований по баскетболу   | 4     | 1    | 1     | 2 |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 21 | Характеристика волейбола как средства физического воспитания                                   | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 22 | Обучение технике игры в волейбол   | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 23 | Обучение тактике игры в волейбол   | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 24 | Обучение игровой деятельности в волейболе  | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 25 | Правила соревнований по волейболу  | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 26 | Организация и проведение соревнований по волейболу   | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 27 | Характеристика лыжного спорта.   | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 28 | Обучение навыкам передвижения на лыжах (лыжные гонки).   | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 29 | Принципы тренировки в лыжном спорте.   | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 30 | Способы передвижения на лыжах.   | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 31 | Правила соревнований по лыжным гонкам.   | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 32 | Требования к тренировочному процессу в лыжных гонках.  | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 33 | Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.                                   | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 34 | Обучение легкоатлетическим упражнениям.  | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 35 | Особенности тренировочного процесса легкоатлетов.  | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 36 | Планирование учебно-тренировочной работы в легкой атлетике.                                    | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 37 | Педагогический контроль в легкой атлетике.   | 2 | 1 |   | 1 |
| 38 | Методика и организация отбора легкоатлетов.  | 2 | 1 |   | 1 |
| 39 | Правила соревнований по легкой атлетике.   | 2 | 1 |   | 1 |
| 40 | Легкая атлетика в учебных занятиях общеобразовательной   | 2 | 1 |   | 1 |
|    | школе.   | 2 | 1 |   | 1 |
| 41 | Характеристика спортивной гимнастики. Специфика спортивной гимнастики.                         | 2 | 1 |   | 1 |
| 42 | Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики.                  | 2 | 1 |   | 1 |
| 43 | Обучение технике и тактике на основе положений дидактики спорта с учетом специфики гимнастики. | 2 | 1 |   | 1 |
| 44 | Развитие физических качеств на основе положений дидактики спорта с учетом специфики гимнастики | 2 | 1 |   | 1 |
| 45 | Управление процессом подготовки в гимнастике. Планирование в спортивной гимнастике.            | 2 | 1 |   | 1 |
| 46 | Комплексный контроль в гимнастике.   | 2 | 1 |   | 1 |
| 47 | Правила соревнований по гимнастике. Организация и проведение соревнований в гимнастике         | 2 | 1 |   | 1 |
| 48 | Характеристика спортивных единоборств. Специфика видов единоборств.                            | 2 | 1 |   | 1 |
| 49 | Обучение технике в единоборствах.  | 2 | 1 |   | 1 |
| 50 | Обучение тактике в единоборствах.  | 2 | 1 |   | 1 |
| 51 | Развитие физических качеств в единоборствах  | 2 | 1 |   | 1 |
| 52 | Управление процессом подготовки борцов. Планирование в системе тренировки по                   | 2 | 1 |   | 1 |

|    |   |            |           |           |           |
|----|---|------------|-----------|-----------|-----------|
|    | единоборствам.  |            |           |           |           |
| 53 | Правила соревнований по единоборствам.<br>Организация и проведение соревнований, судейство в единоборствах. | 2          | 1         |           | 1         |
|    | <b>зачет</b>  |            |           |           |           |
|    | <b>Итого:</b>   | <b>180</b> | <b>54</b> | <b>36</b> | <b>90</b> |

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

#### Раздел 1. Общие вопросы теории и методики дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»

##### Тема 1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в системе высшего профессионального образования.

**Содержание.** История создания дисциплины ПФСС.

Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте.

Технология обучения студентов профессиональной деятельности в процессе ПФСС.

##### Тема 2. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины ПФСС

**Содержание.** Спорт, его роль и организация в обществе. Типы и виды спорта.

Характеристика системы подготовки спортсменов. Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков.

Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера.

Управление обучающихся в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях.

##### Тема 3. Соревнования и соревновательная подготовка

**Содержание.** Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований.

Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки.

Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

##### Тема 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте

**Содержание.** Связь тренировки с соревновательной деятельностью.

Техническая подготовка: задачи, средства, методы

Тактическая подготовка: задачи, средства, методы

Физическая подготовка: задачи, средства, методы

Интегральная подготовка: задачи, средства, методы

##### Тема 5. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте

**Содержание.** Утомление и восстановление.

Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление.



Характеристика педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления.

Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности.

Профилактическо-реабилитационные средства

#### **Тема 6. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности**

**Содержание.** Специфика вида спорта и продолжительность подготовки.

Спортивный отбор, его особенности на этапах многолетней подготовки.

Подготовка спортсменов высших разрядов. Подготовка спортивных резервов. Подготовка спортсменов в сферах массового спорта.

Спортивные секции и соревнования в общеобразовательной школе.

Спортивная работа в учреждениях высшего и среднего профессионального образования. Тренировка и соревнования. Организация студенческого спорта.

#### **Тема 7. Научная и методическая подготовка студентов**

**Содержание.** Роль научно-методической деятельности в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов.

Освоение студентами навыков научно-методической деятельности.

### **Раздел 2. Реализация общих вопросов теории и методики педагогического физкультурно-спортивного совершенствования на предметной основе базовых и новых физкультурно-спортивных видов.**

#### **2.1 - Баскетбол как спортивно-педагогическая дисциплина**

##### **Тема 1. Игровые виды спорта (баскетбол)**

**Содержание.** Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.

Исторический обзор развития баскетбола за рубежом и в России.

##### **Тема 2. Обучение технике игры в баскетбол**

**Содержание.** Теоретико-методические основы обучения технике игры в баскетбол.

Методика обучения технике нападения в баскетболе.

Методика обучения технике защиты в баскетболе.

##### **Тема 3. Обучение тактике игры в баскетбол**

**Содержание.** Закономерности обучения тактике игры в баскетбол.

Методика обучения тактике нападения в баскетболе.

Методика обучения тактике защиты в баскетболе.

##### **Тема 4. Обучение игровой деятельности в баскетболе**

**Содержание.** Закономерности обучения игровой деятельности в баскетболе.

Методика обучения игровой деятельности в баскетболе.

##### **Тема 5. Правила соревнований по баскетболу**

**Содержание.** Определения. Размеры и оборудование. Судьи: обязанности и права.

Команды. Игровые положения. Нарушения. Фолы. Общие положения. **Тема 6. Организация и проведение соревнований по баскетболу**

**баскетболу**

**Содержание.** Периоды подготовки соревнований по баскетболу. Документация соревнований по спортивным играм.

**Раздел 2.2 - Волейбол как спортивно-педагогическая дисциплина**  
**Тема 1. Характеристика волейбола как средства физического воспитания**

**Содержание.** Характеристика волейбола как средства физического воспитания.

Исторический обзор развития волейбола за рубежом и в России.

**Тема 2. Обучение технике игры в волейбол**

**Содержание.** Теоретико-методические основы обучения технике игры в волейбол.

Методика обучения технике нападения в волейболе.

Методика обучения технике защиты в волейболе.

**Тема 3. Обучение тактике игры в волейбол**

**Содержание.** Закономерности обучения тактике игры в волейбол.

Методика обучения тактике нападения в волейболе.

Методика обучения тактике защиты в волейболе

**Тема 4. Обучение игровой деятельности в волейболе**

**Содержание.** Закономерности обучения игровой деятельности в волейболе.

Методика обучения игровой деятельности в волейболе

**Тема 5. Правила соревнований по волейболу**

**Содержание.** Определения. Размеры и оборудование. Судьи: обязанности и права.

Команды. Игровые положения. Нарушения. Фолы. Общие положения

**Тема 6. Организация и проведение соревнований по волейболу**

**Содержание.** Периоды подготовки соревнований по волейболу. Документация соревнований.

**Раздел 2.3 - Футбол как спортивно-педагогическая дисциплина**

**Тема 1. Характеристика волейбола как средства физического воспитания**

**Содержание.** Характеристика волейбола как средства физического воспитания.

Исторический обзор развития волейбола за рубежом и в России.

**Тема 2. Обучение технике игры в волейбол**

**Содержание.** Теоретико-методические основы обучения технике игры в волейбол.

Методика обучения технике нападения в волейболе.

Методика обучения технике защиты в волейболе.

**Тема 3. Обучение тактике игры в волейбол**

**Содержание.** Закономерности обучения тактике игры в волейбол.

Методика обучения тактике нападения в волейболе.

Методика обучения тактике защиты в волейболе

#### **Тема 4. Обучение игровой деятельности в волейболе**

**Содержание.** Закономерности обучения игровой деятельности в волейболе.

Методика обучения игровой деятельности в волейболе

#### **Тема 5. Правила соревнований по волейболу**

**Содержание.** Определения. Размеры и оборудование. Судьи: обязанности и права.

Команды. Игровые положения. Нарушения. Фолы. Общие положения

#### **Тема 6. Организация и проведение соревнований по волейболу**

**Содержание.** Периоды подготовки соревнований по волейболу. Документация соревнований.

### **Раздел 2.4 – Лыжные гонки как спортивно-педагогическая дисциплина**

#### **Тема 1. Характеристика лыжного спорта.**

**Содержание.** Лыжные гонки. Биатлон. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горнолыжный спорт.

#### **Тема 2. Способы передвижения на лыжах.**

**Содержание.** Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.

Одновременный двухшажный ход.

#### **Тема 3. Обучение навыкам передвижения на лыжах (лыжные гонки).**

**Содержание.** Этапы обучения.

#### **Тема 4. Принципы тренировки в лыжном спорте.**

**Содержание.** Характеристика основных принципов.

#### **Тема 5. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

**Содержание.** Основные правила и требования к соревнованиям по лыжным гонкам.

#### **Тема 6. Требования к тренировочному процессу в лыжных гонках.**

**Содержание.** Положения рациональной тренировочной деятельности.

### **Раздел 2.5 – Легкая атлетика как спортивно-педагогическая дисциплина**

#### **Тема 1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.**

**Содержание.** Виды легкой атлетики. Техника легкоатлетических упражнений.

**Тема 2. Обучение легкоатлетическим упражнениям.**  
**Содержание.** Методы обучения. Способы и приемы обучения спортивной технике.

Оценка правильности выполнения, исправление ошибок.

#### **Тема 3. Особенности тренировочного процесса легкоатлетов.**

**Содержание.** Специфика тренировочного процесса легкоатлетов. Группы легкой атлетики.

**Тема 4. Планирование учебно-тренировочной работы в легкой атлетике.**

**Содержание.** Общие закономерности планирования в легкой атлетике. Периоды подготовки. Этапы и стадии многолетней подготовки. **Тема 4. Педагогический контроль в легкой атлетике.**

**Содержание.** Содержание и методы педагогического контроля. Этапный, текущий, оперативный контроль.

**Тема 5. Методика и организация отбора легкоатлетов.**

**Содержание.** Этапы отбора юных легкоатлетов.

**Тема 6. Правила соревнований по легкой атлетике.**

**Содержание.** Требования к правилам соревнований. **Тема 7. Легкая атлетика в учебных занятиях общеобразовательной школе.**

**Содержание.** Внеклассные занятия легкой атлетикой в школе. Урок – основная форма занятий легкой атлетикой в школе.

**Раздел 2.6 - Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина** **Тема 1. Характеристика спортивной гимнастики.**

**Содержание.** Гимнастика как средство физического воспитания. Группы гимнастических упражнений. Гимнастика в различных институтах общества.

**Тема 2. Специфика спортивной гимнастики.**

**Содержание.** Специфические особенности гимнастических упражнений.

**Тема 3. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики.**

**Содержание.** Особенности соревновательной деятельности. Особенности тренировочной деятельности.

**Тема 4. Обучение технике и тактике на основе положений дидактики спорта с учетом специфики гимнастики.**

**Содержание.** Техническая подготовка в спортивной гимнастике. Обучение тактике.

**Тема 5. Развитие физических качеств на основе положений дидактики спорта с учетом специфики гимнастики**

**Содержание.** Развитие физических качеств и способностей. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки (интегральный подход). **Тема 6. Управление процессом подготовки в гимнастике.**

**Содержание.** Характеристика процесса управления. Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов в спортивной гимнастике.

**Тема 7. Планирование в спортивной гимнастике.**

**Содержание.** Характеристика видов планирования в спортивной гимнастике. характеристика документов планирования в спортивной гимнастике.

**Тема 8. Комплексный контроль в гимнастике.**

**Содержание.** Предварительный контроль. Текущий контроль. Итоговый контроль.

**Тема 9. Правила соревнований по гимнастике.**

**Содержание.** Разделы правил соревнований.

**Тема 10. Организация и проведение соревнований в гимнастике**

**Содержание.** Программы соревнований. Виды гимнастики. Положение о соревнованиях. Судейство соревнований по спортивной гимнастике.

**Раздел 2.6 - Единоборства как спортивно-педагогическая дисциплина**  
**Тема 1. Характеристика спортивных единоборств.**

**Содержание.** Национально-самобытные виды борьбы. Интернациональные виды борьбы. **Тема 2. Специфика видов единоборств.**

**Содержание.** Особенности соревнований и тренировки в единоборствах. Особенности техники и тактики в единоборствах.

**Тема 3. Обучение технике в единоборствах.**

**Содержание.** Общая техническая подготовка. Специальная техническая подготовка. Этапы технической подготовки. **Тема 4. Обучение тактике в единоборствах.**

**Содержание.** Этапы тактической подготовки. Факторы, влияющие на тактический рисунок поединка. Этапы специальной стратегической и тактической подготовки.

**Тема 5. Развитие физических качеств в единоборствах.**

**Содержание.**

**Тема 6. Управление процессом подготовки борцов.**

**Содержание.** Характеристика процесса управления в единоборствах. Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов в единоборствах, целевые нормативы в многолетней подготовке.

**Тема 7. Планирование в системе тренировки по единоборствам.**

**Содержание.** Микроциклы. Мезоциклы. Годичный цикл. Тренировочные нагрузки. Величина нагрузки. Направленность и динамика нагрузки. Характер и продолжительность отдыха.

**Тема 8. Правила соревнований по единоборствам.**

**Содержание.** Разделы правил соревнований.

**Тема 9. Организация и проведение соревнований, судейство в единоборствах.**

**Содержание.** Положение о соревнованиях. Судейство соревнований по единоборствам

#### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **Рекомендации по написанию курсовой работы**

Курсовая работа – одна из обязательных форм учебно-исследовательской работы студента, выполняемая в пределах часов, отводимых на самостоятельное изучение дисциплины в соответствии с ФГОС ВО. Курсовая работа выполняется в соответствии с Положением о курсовой работе (проекте) в ФГБОУ ВО «БГПУ».

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине**

| № п/ п | Наименование раздела (темы) дисциплины  | Формы / виды самостоятельной работы   | Количество часов в соответствии с тематическим планом | Форма контроля СРС                  |
|--------|---|---|---|-------------------------------------|
| 1      | <b>Тема.</b> Предмет, задачи и содержание биомеханики   | Чтение специальной литературы.<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы.                       | 2   | Опрос Тест                          |
| 2      | <b>Тема.</b> Методы и методика изучения и исследований в биомеханике                          | Чтение специальной литературы.<br>Подготовка реферата<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы | 2   | Опрос<br>Реферат Тест               |
| 3      | <b>Тема.</b> Строение тела человека, как биомеханической системы и ее свойства                | Чтение специальной литературы.<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы                        | 2   | Опрос Тест                          |
| 4      | <b>Тема.</b> Биомеханические характеристики при изучении движений человека.                   | Чтение специальной литературы.<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы                        | 2   | Опрос<br>Тест                       |
| 5      | <b>Тема.</b> Двигательные действия как системы движений, управление двигательными действиями. | Чтение специальной литературы.<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы                        | 2   | Опрос<br>Контрольная работа<br>Тест |
| 6      | <b>Тема.</b> Биомеханика двигательных качеств.  | Чтение специальной литературы.  | 2   | Опрос Тест                          |

|    |  |  |   |                            |
|----|--|--|---|----------------------------|
|    |  | Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы                                   |   |                            |
| 7  | <b>Тема.</b> Биомеханические основы спортивно-технического мастерства и спортивной тренировки. | Чтение специальной литературы.<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы | 2 | Опрос Тест                 |
| 8  | <b>Тема.</b> Определение длины частей тела и нахождение положения их центров масс.             | Чтение специальной литературы.<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы | 2 | Тест<br>Контрольная работа |
| 9  | <b>Тема.</b> Аналитическое определение ОЦТ тела человека.                                      | Чтение специальной литературы.<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы | 2 | Тест<br>Контрольная работа |
| 10 | <b>Тема.</b> Графическое определение ОЦМ тела спортсмена, выполняющего физическое упражнение.  | Чтение специальной литературы.<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы | 2 | Тест<br>Контрольная работа |
| 11 | <b>Тема.</b> Аналитическое определение сил тяги мышц в различных статических положениях.       | Чтение специальной литературы.<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы | 2 | Тест<br>Контрольная работа |
| 12 | <b>Тема.</b> Определение перемещений характерных точек тела спортсмена.                        | Чтение специальной литературы.<br>Сбор материала для   | 2 | Тест<br>Контрольная работа |

|    |  |  |   |                            |
|----|--|--|---|----------------------------|
|    |  | выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы  |   |                            |
| 13 | <b>Тема.</b> Определение скоростей и ускорений характерных точек тела.                 | Чтение специальной литературы.<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы   | 2 | Контрольная работа<br>Тест |
| 14 | <b>Тема.</b> Определение работы и мощности развиваемых спортсменом при поднятии груза. | Чтение специальной литературы.<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы   | 2 | Контрольная работа<br>Тест |
| 15 | <b>Тема.</b> Определение коэффициента полезного действия спортсмена.                   | Чтение специальной литературы.<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы | 2 | Контрольная работа<br>Тест |
| 16 | <b>Тема.</b> Определение двигательной (пространственной) памяти спортсмена             | Чтение специальной литературы.<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы   | 2 | Контрольная работа<br>Тест |
| 17 | <b>Тема.</b> Определение двигательной (силовой) памяти спортсмена.                     | Чтение специальной литературы.<br>Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы   | 2 | Контрольная работа<br>Тест |
| 18 | <b>Тема.</b> Определение прыжковой выносливости спортсмена                             | Чтение специальной литературы.   | 2 | Контрольная работа         |



|  |  |  |  |      |
|--|--|--|--|------|
|  |  | Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы |  | Тест |
|--|--|--|--|------|

## **5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Раздел 1. Баскетбол как спортивно-педагогическая дисциплина**

#### **Тема 1. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.**

**Содержание.** Основные задачи курса «баскетбол». Значение и место баскетбола в российской системе физического воспитания. Методические особенности баскетбола.

Физиологические основы баскетбола.

Специфические особенности баскетбола.

#### **Тема 2. Исторический обзор развития баскетбола за рубежом и в России**

**Содержание.** Зарождение баскетбола. Закономерности развития баскетбола. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России.

Баскетбол – олимпийский вид спорта. Этапы развития баскетбола. Эволюция развития правил баскетбола.

### **Раздел 2. Обучение технике игры в баскетбол**

#### **Тема 1. Теоретико-методические основы обучения технике игры в баскетбол**

**Содержание.** Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол  
Методы организации занимающихся.  
Классификация техники игры.

Последовательность обучения технике игры.

Технология обучения игровым приемам.

#### **Тема 2. Методика обучения технике нападения в баскетболе**

**Содержание.** Обучение игровым приемам нападения. Стойки и передвижения нападающего: стойки нападающего; основные способы передвижений в нападении.

Техника владения мячом: ловля мяча, остановки с ловлей мяча, передачи мяча, ведение мяча, остановки после ведения мяча, броски мяча.

#### **Тема 3. Методика обучения технике защиты в баскетболе**

**Содержание.** Обучение игровым приемам защиты. Стойки и передвижения защитника: стойки защитника, разновидности передвижений в защите.

Приемы противодействия и овладения мячом: вырывание и выбивание мяча, перехват, накрывание и отбивание мяча при броске, взятие отскока.

### **Раздел 3. Обучение тактике игры в баскетбол**

#### **Тема 1. Закономерности обучения тактике игры в баскетбол**

**Содержание.** Основной понятийный аппарат. Технология обучения тактическим действиям

#### **Тема 2. Методика обучения тактике нападения в баскетболе**

**Содержание.** Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия игрока без мяча и с мячом, сочетания индивидуальных тактических действий.

Групповые тактические действия: взаимодействия двух, трех игроков.

Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение.

Разновидности специального нападения.

### **Тема 3. Методика обучения тактике защиты в баскетболе**

**Содержание.** Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия против нападающего без мяча, владеющего мячом. Групповые тактические действия.

Командные тактические действия

## **Раздел 4. Обучение игровой деятельности в баскетболе**

### **Тема 1. Закономерности обучения игровой деятельности в баскетболе**

**Содержание.** Особенности игровой деятельности. Интеграция результатов обучения в целостную игровую деятельность.

Средства и методы обучения игровой деятельности.

### **Тема 2. Методика обучения игровой деятельности в баскетболе**

**Содержание.** Формирование двухкомпонентных связей между результатами обучения. Направленность педагогических воздействий. Формирование взаимосвязей между навыками техники игры и физическими качествами

Формирование многокомпонентных связей между результатами обучения. Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности. Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности. Учебные и контрольные игры как средство обучения игровой деятельности

## **Раздел 5. Правила соревнований по**

### **баскетболу Тема 1. Определения.**

**Содержание.** Игра в баскетбол. Корзины: своя /соперника. Перемещения мяча. Победитель игры.

### **Тема 2. Размеры и оборудование.**

**Содержание.** Площадка и размеры линий. Оборудование.

### **Тема 3. Судьи: обязанности и права.**

**Содержание.** Старший судья: обязанности и права. Секретарь: обязанности и права. Секундометрист: обязанности и права. Оператор 24 секунд: обязанности и права.

### **Тема 4. Команды.**

**Содержание.** Игроки и запасные. Игроки и травмы. Капитан: обязанности и права.

Тренеры: обязанности и права.

### **Тема 5. Игровые положения.**

**Содержание.** Игровое время, ничейный счет, дополнительные периоды. Начало и окончание периода или игры. Статус мяча: живой мяч, мертвый мяч. Местонахождения игрока и судьи. Спорный бросок и поочередное владение. Зброшенный мяч – когда он

заброшен и его цена. Вбрасывание. Затребованный перерыв. Замены. Окончание периода и игры. Игра, проигранная «лишением права», из-за нехватки игроков.

#### **Тема 6. Нарушения.**

**Содержание.** Определение нарушения, наказание. Игрок за пределами площадки, мяч за пределами площадки. Ведение мяча. Пробежка. Три секунды. Плотно опекаемый игрок. Восемь секунд. Двадцать четыре секунды. Мяч, возвращенный в тыловую зону.

Принцип цилиндра. Принцип вертикальности.

#### **Тема 7. Фолы.**

**Содержание.** Определение, правило. Персональный фол: определение и наказание.

Обоюдный фол: определение и наказание. Неспортивный фол: определение и наказание. Дисквалифицирующий фол: определение и наказание.

Технический фол игрока: определение и наказание. Технический фол тренеров: определение и наказание.

Драка: определение и наказание.

#### **Тема 8. Общие положения**

**Содержание.** Пять фолов игрока. Командные фолы: наказание. Штрафные броски:

определение, реализация. Жесты судей.

Протокол.

### **Раздел 6. Организация и проведение соревнований по баскетболу**

#### **Тема 1. Периоды подготовки соревнований по баскетболу**

**Содержание.** Организация и порядок проведения соревнований. Работа с участниками соревнований. Работа мандатной комиссии. Совещание с представителями команд.

Порядок проведения соревнований по спортивным играм.

#### **Тема 2. Документация соревнований по спортивным играм**

**Содержание.** Афиша. Положение о соревновании. Сметы. Календарь соревнований. Именная заявка. Табель учета работы судейской бригады. Отчет главного судьи

## **6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА**

### **6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций**

| Индекс компетенции | Оценочное средство | Показатель и оценивание | Критерии оценивания сформированности компетенций |
|--------------------|--------------------|-------------------------|--|
|--------------------|--------------------|-------------------------|--|

|   |                           |   |   |
|---|---------------------------|---|---|
| УК-7<br>ОПК-2<br>ОПК-4<br>ОПК-6<br>ПК-2<br>ПК-3 | Контроль<br>ная<br>работа | Низкий – до<br>60 баллов<br>(неудовлетв<br>орительно)     | Студент выполнил менее половины работы или допустил в ней более трёх грубых ошибок.   |
|   |                           | Пороговый<br>– 61-75<br>баллов<br>(удовлетвор<br>ительно) | Студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней:<br>не более двух грубых ошибок; или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта; или не более двух-трёх грубых ошибок.  |
|   |                           | Базовый –<br>76-84 баллов<br>(хорошо)                     | Студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: не более одной грубой ошибки и одного недочёта или не более двух недочётов.   |
|   |                           | Высокий – 85-<br>100 баллов<br>(отлично)                  | Студент выполнил работу без ошибок и недочётов; допустил не более одного недочёта.  |
| УК-7<br>ОПК-2<br>ОПК-4<br>ОПК-6<br>ПК-2<br>ПК-3 | Реферат                   | Низкий – до<br>60 баллов<br>(неудовлетв<br>орительно)     | Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%. |
|   |                           | Пороговый<br>– 61-75<br>баллов<br>(удовлетвор<br>ительно) | Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.            |

|   |       |  |  |
|---|-------|--|--|
|   |       | Базовый – 76-84 баллов (хорошо)              | Ответ студента соответствует в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет недостатки: в изложении материала допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате недостаточно полно развернута аргументация. |
|   |       | Высокий – 85-100 баллов (отлично)            | Студент самостоятельно написал реферат по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.  |
| УК-7<br>ОПК-2<br>ОПК-4<br>ОПК-6<br>ПК-2<br>ПК-3 | Тест  | Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)  | Неудовлетворительно до 60% баллов за тест  |
|   |       | Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно) | Удовлетворительно от 61% до 74% баллов за тест   |
|   |       | Базовый – 76-84 баллов (хорошо)              | Хорошо от 75% до 84% баллов за тест  |
|   |       | Высокий – 85-100 баллов (отлично)            | Отлично более 85% баллов за тест   |
| УК-7<br>ОПК-2<br>ОПК-4<br>ОПК-6<br>ПК-2<br>ПК-3 | Зачет | Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)  | ставится, если:<br>1) не раскрыто основное содержание учебного материала;<br>2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;<br>3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;<br>4) не сформированы компетенции, умения и навыки.  |
|   |       | Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно) | ставится, если:<br>1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные  |

|  |                                   |   |
|--|-----------------------------------|---|
|  |                                   | <p>для дальнейшего усвоения материала;</p> <p>2)имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;</p> <p>3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации</p>   |
|  | Базовый – 76-84 баллов (хорошо)   | <p>ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:</p> <p>1)в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;</p> <p>2)допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;</p> <p>3)допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора</p>  |
|  | Высокий – 85-100 баллов (отлично) | <p>1)полностью раскрыто содержание материала билета;</p> <p>2)материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;</p> <p>3)показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</p> <p>4)продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;</p> <p>5)ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;</p> <p>6)допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию</p> |

## 6.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

### Критерии оценивания устного ответа на

**зачете** Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- 1) вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- 2) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- 3) продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

### **Критерии оценивания устного ответа на экзамене**

**Оценка «5» (отлично)** ставится, если студент:

- 1) полно раскрыто содержание материала билета;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию. **Оценка «4» (хорошо)** ставится, если:

ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом

имеет один из недостатков:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

**Оценка «3» (удовлетворительно)** ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

**Оценка «2» (неудовлетворительно)** ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;

3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

### **Критерии оценивания курсовой работы**

Оценка курсовой работы «хорошо»

**Курсовая работа** на «хорошо» во введении содержит некоторую нечёткость формулировок. В основной её части не всегда проводится критический анализ, отсутствует авторское отношение к изученному материалу. В заключении неадекватно использована терминология, наблюдаются незначительные ошибки в стиле, многие цитаты грамотно оформлены. Допущены незначительные неточности в оформлении библиографии, приложений.

Оценка курсовой работы «удовлетворительно»

**Курсовая работа** на «удовлетворительно» во введении содержит лишь попытку обоснования выбора темы и актуальности, отсутствуют чёткие формулировки. Расплывчато определены задачи и цели. Основное содержание — пересказ чужих идей, нарушена логика изложения, автор попытался сформулировать выводы. В заключении автор попытался сделать обобщения, собственного отношения к работе практически не проявил. В приложении допущено несколько грубых ошибок. Не выдержан стиль требуемого академического письма по проекту в целом, часто неверно употребляются научные термины, ссылки оформлены неграмотно, наблюдается плагиат.

Оценка курсовой работы «неудовлетворительно»

При оценивании такой курсовой работы, ее недостатки видны сразу. **Курсовая работа** на «неудовлетворительно» во введении не содержит обоснования темы, нет актуализации темы. Не обозначены и цели, задачи проекта. Скупое основное содержание указывает на недостаточное число прочитанной литературы. Внутренняя логика всего изложения проекта слабая. Нет критического осмысления прочитанного, как и собственного мнения. Нет обобщений, выводов. Заключение таковым не является. В нём не приведены грамотные выводы. Приложения либо вовсе нет, либо оно недостаточно. В работе наблюдается отсутствие ссылок, плагиат, не выдержан стиль, неадекватное использование терминологии. По оформлению наблюдается ряд недочётов: не соблюдены основные требования ГОСТ, а библиография с приложениями содержат много ошибок. Менее 20 страниц объём всей работы.

## **6.3. Требования для допуска к зачету по дисциплине**

### **3 курс**

1. Знать теоретический материал в объеме программы курса.
2. Знать содержание деятельности тренера по всей «технологической линии» многолетней подготовки спортсмена.
3. Знать и владеть практическими навыками организации и проведения соревнований в избранном виде спорта.
4. Знать и уметь ставить задачи исследования в спорте, выбирать и применять методы исследования и обрабатывать данные при помощи вычислительной техники.
5. Уметь выполнять изученные упражнения избранного вида спорта на оценку «хорошо».
6. Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.



7. Подтвердить 2 спортивный разряд (или выше) в избранном виде спорта, выполнить 3 разряд (или выше) в дополнительном виде спорта.
8. Провести индивидуальное тренировочное занятие или урок.
9. Принять участие в соревнованиях по избранному виду спорта (не менее 8 раз) и по другому виду спорта (не менее 2 раз).
10. Принять участие в судействе соревнований по избранному виду спорта в роли главного судьи (секретаря) или их заместителей (не менее 2 раз).
11. Составить план тренировки спортсмена высшего разряда на год, период, месяц, неделю, на 4 года.
12. Составить план-схему обучения технике в избранном виде спорта.

#### **4 курс**

1. Знать теоретический материал в объеме программы курса.
2. Знать содержание деятельности тренера по всей «технологической линии» многолетней подготовки спортсмена.
3. Знать и владеть практическими навыками организации и проведения соревнований по избранному виду спорта.
4. Знать и уметь ставить задачи исследования в спорте, выбирать и применять методы исследования и обрабатывать данные при помощи вычислительной техники.
5. Уметь выполнять изученные упражнения избранного вида спорта на оценку «хорошо».
6. Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
7. Выполнить 1 спортивный разряд (или выше) в избранном виде спорта, выполнить 3 разряд (или выше) в дополнительном виде спорта.
8. Провести индивидуальное тренировочное занятие или урок.
9. Принять участие в соревнованиях по избранному виду спорта (не менее 8 раз) и по другому виду спорта (не менее 2 раз).
10. Принять участие в судействе соревнований по избранному виду спорта в роли главного судьи (секретаря) 2 раза.
11. Составить план тренировки спортсмена высшего разряда на год, период, месяц, неделю, на 4 года.

#### **6.4 Примерные контрольные тесты по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»**

##### **Критерии оценки тестирования.**

При оценивании результатов тестирования используется 2-х бальная система оценки, каждый правильный ответ – 1 балл, неправильный – 0 баллов. Оценка «отлично» ставится в том случае, если общая сумма баллов за правильные ответы составляет от 81 до 100 % от количества вопросов; оценка «хорошо» – 71-80 %; оценка «удовлетворительно» – 51-70 %; оценка «неудовлетворительно» – 50 и менее %.

**Примерные контрольные тесты на примере избранного вида спорта –  
«Баскетбол» Темы тестов:**

1. Правила игры – игра, площадка и оборудование
2. Правила баскетбола – общие положения
3. Правила баскетбола – фолы
4. Судейство соревнований
5. Техника баскетбола
6. Тактика баскетбола

**Тема 1: Игра. Площадка и оборудование**

1. Назовите современные размеры баскетбольной площадки?
  - 28 x 15 - *прав. ответ*
  - 27 x 15
  - 28 x 14
  - 26 x 15
2. Продолжительность баскетбольного матча?
  - 2 периода x 20 мин
  - 2 периода x 15 мин
  - 4 периода x 10 мин - *прав. ответ* 4 периода x 12 мин
3. Каким размером мяча играют мужчины ?
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7 – *прав. ответ*
4. Каким размером мяча играют женщины?
  - 4
  - 5
  - 6 - *прав. ответ*
  - 7
5. Каким размером мяча играют дети?
  - 4
  - 5 – *прав. ответ*
  - 6
  - 7
6. Назовите количество игроков начинающих игру?
  - 4
  - 5 – *прав. ответ*
  - 6
7. Размер радиуса центрального круга баскетбольной площадки?
  - 1,5 м
  - 1,6 м
  - 1,8 м – *прав. ответ*
  - 2,0 м
8. Размеры баскетбольного щита? □ 120x180
  - 105x180 – *прав. ответ*
  - 110x190
  - 100x200
9. Какая минимальная высота зала допускается?

- 8 м
- 7 м
- 6 м – *прав. ответ*
- 5 м **10. Назовите диаметр баскетбольного кольца?**
- 44 см
- 45 см – *прав. ответ*
- 46 см
- 47 см

**11. На какой высоте прикреплено баскетбольное кольцо?**

- 3,00
- 3,05 – *прав. ответ*
- 3,10
- 3,15

**12. В какую зону входит центральная линия?**

- нападающую
- тыловую
- передовую – *прав. ответ*
- защищаемую

**13. При каком наименьшем количестве игроков, может быть, продолжена игра?**

- 1
- 2 – *прав. ответ*
- 3

**4 14. Как осуществляется начало игры в баскетболе?**

- подбрасыванием мяча в центральном круге – *прав. ответ*
- определяется жребием
- игру начинают хозяева площадки
- игру начинают гости

**15. Какая ширина линий разметки баскетбольной площадки?**

- 3 см
- 5 см – *прав. ответ*
- 4 см
- 6 см

**16. Высота трапеции?**

- 5,50 м
- 5,80 м – *прав. ответ*
- 6,00 м
- 6,80 м

**17. Зона 3-очковых бросков с игры?**

- 6,25 м
- 6,50 м
- 6,75 м – *прав. ответ*
- 7,00 м

**18. Кто играет в форме светлых тонов?**

- команда-хозяин – *прав. ответ*
- команда-гость
- по жребию
- по назначению главного судьи

**19. Зона 3-очковых бросков с игры?**

- 6,25 м
- 6,50 м
- 6,75 м – *прав. ответ*
- 7,00 м

**20. Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени ... ?**

- набрала большее количество очков – *прав. ответ*
- набрала меньшее количество очков
- имеет лучший коэффициент забитых мячей
- имеет лучший коэффициент пропущенных мячей

**21. Во всех дополнительных периодах команды продолжают атаковать те же корзины, что и ...?**

- в первом периоде
- во втором периоде
- в третьем периоде
- в четвертом периоде – *прав. ответ*

**22. Период, дополнительный период или игра заканчиваются, когда:?**

- звучит свисток старшего судьи
- звучит свисток секретаря
- звучит сигнал игровых часов – *прав. ответ*
- звучит свисток комиссара **23. Каждый тайм-аут должен длиться?**
- 30 сек
- 40 сек
- 50 сек
- 60 сек – *прав. ответ*

**24. Во всех дополнительных периодах команды продолжают атаковать те же корзины, что и ...?**

- в первом периоде
- во втором периоде
- в третьем периоде
- в четвертом периоде – *прав. ответ*

**25. Игрок высокого роста, атлетического телосложения, обладающий отличной выносливостью и прыгучестью – это амплуа ...?**

- центрального – *прав. ответ*
- форварда
- крайнего нападающего
- защитника

**26. Игрок высокого роста, быстрый, прыгучий хорошо, с развитым чувством времени и пространства, имеющий снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно – это амплуа ...?**

- центрального
- крайнего нападающего – *прав. ответ*
- разыгрывающего
- атакующего защитника

**27. Игрок максимально быстрый, подвижный и выносливый, рассудительный и внимательный – это амплуа ...?**

- центрального
- форварда
- крайнего нападающего □ защитника – *прав. ответ*

## Примерные контрольные тесты

### Инструкция для студента

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий часть В, 5 заданий – часть С, на его выполнение отводится 90 минут. Если заданий не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов за каждый вопрос.

### На примере избранного вида спорта - «Спортивная гимнастика»

А 1. Основными специфическими средствами подготовительной части урока гимнастики в школе являются:

1. гигиенические факторы;
2. упражнения на выносливость;
3. оздоровительные силы природы;
4. тренажеры и тренажерные устройства, эспандеры, гири, штанги;
5. строевые упражнения, разновидности передвижений, комплексы ОРУ.

А 2. Определить способ организации занимающихся на уроке гимнастики в школе:

- 1) расчлененный:      2) фронтальный:
- 3) целостный:      4) метод программирования: 5) целостно-расчлененный.

А 3. Моторная плотность (МП) определяется по формуле, если  $t_{\text{фу}}$  (время выполнения физических упражнений). тобш. (общее время урока).

- 1)  $МП = \frac{t_{\text{общ.}} \times 100\%}{t_{\text{фу}}}$ ;    2)  $МП = \frac{t_{\text{фу}} \times 100\%}{t_{\text{общ.}}}$ ;    3)  $МП = \frac{t_{\text{фу}}}{t_{\text{общ.}} \times 100\%}$
- 4)  $МП = \frac{t_{\text{общ.}} \times t_{\text{фу}}}{100\%}$     5)  $МП = \frac{t_{\text{общ.}}}{t_{\text{фу}} \times 100\%}$

А 4. Определите документ планирования, в котором подробно раскрываются задачи и содержание 1-2 занятий:

- 1) учебный план;      3) рабочая программа;
- 2) программа;      4) план-конспект:      5) план работы.

А 5. Известно, что в гимнастике при воспитании силы, чаще всего используют упражнения с преодолением веса собственного тела. Пожалуйста, укажите упражнения для развития силы для юношей 16-17 лет:

1. 1/3 собственного веса, т.е. около 33% собственного веса:
2. 2/3 собственного веса, т.е. около 65% собственного веса:
3. 1/2 собственного веса, т.е. около 50% собственного веса:
4. 3/4 собственного веса, т.е. около 75% собственного веса:
5. вес равный весу собственного тела, т.е. 100% собственного веса.

А 6. Определите задачи, которые решаются с помощью строевых упражнений:

1. воспитание силы и выносливости;
2. воспитание гибкости и координации;
3. воспитание эстетических и музыкальных навыков;
4. воспитание дисциплины и организованности;
5. воспитание прыгучести.

А 7. Укажите, какие из приведенных команд имеют только исполнительную часть:

- 1) «Равняйся!»; 3) «Кругом!»; 2) «Реже!»;  
 4) «Вольно!»; 5) «Смирно!». 1) 1,5; 2) 2,4,5; 3) 1,4,5; 4) 2,3,5; 5) 1,2,3,

А 8. Что такое интервал?

- 1) расстояние между занимающимися в глубину;
- 2) расстояние между флангами;
- 3) расстояние от первой шеренги до последней;
- 4) расстояние между верхним и нижним углом зала.

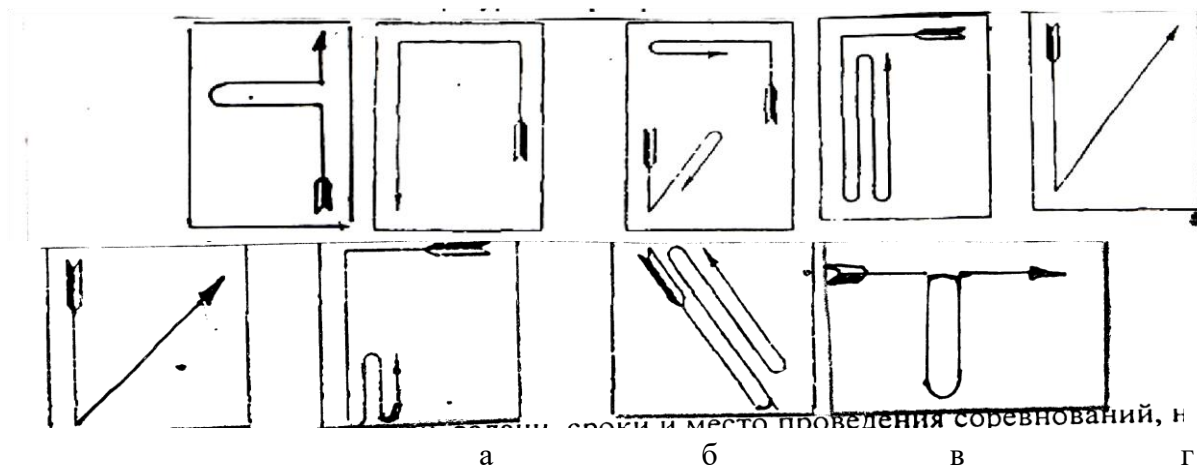
А 9. Определите команды, которые имеют предварительную и заключительную части: 1. «Направо!»; 2. «Разойдись!»; 3. «Сомкнись!»; 4. «Крутом!»; 5. «Разойдись!». 1) 1.2.3: 2)3,4.5: 3) 1,4.5; 4)2,3,5; 5) 1,3,4.

А 10. Как называется данная фигурная маршировка?

а б в г д

«Змейка»; «Обход»; «Диагональ»; «Петля открытая»; «Противоход».

А.11 Укажите, на какой из схем изображена «Закрытая петля»?



А. 12. В каком из видов документов указывают цели, задачи, сроки и место проведения соревнований, награждение победителей и т.д.?

1. Программа соревнований;
2. Сводный протокол;
3. Именная заявка;
4. Отчет о соревнованиях;

5. Положение о соревнованиях.

А.13. Укажите, как классифицируются ошибки при выполнении упражнений в соревнованиях по гимнастике:

- 1) большие, малые, средние; 2) крупные, мелкие, большие; 3) невыполнение элемента, средние; 4) тяжелые, легкие, большие; 5) мелкие, средние, грубые, невыполнение элемента.

А.14. Известно, что гимнаст после падения может продолжить упражнения, но перерыв при этом не должен превышать:

1. 10 сек; 2. 15 сек; 3. 20 сек.; 4. 25 сек.; 5. 30 сек.

А.15. Укажите величину сбавки за оказание помощи при выполнении упражнения на соревнованиях:

1) 0,5 балла; 2) 0,3 балла; 3) стоимость всего элемента; 4) 0,4 балла; 5) 0,5 балла и стоимость всего элемента.

### ЧАСТЬ В

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ЗАДАНИЯ ЧАСТИ В МОГУТ БЫТЬ 3-Х ТИПОВ:

- 1) ЗАДАНИЯ. СОДЕРЖАЩИЕ НЕСКОЛЬКО ВЕРНЫХ ОТВЕТОВ;
- 2) ЗАДАНИЯ НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ; 3) ЗАДАНИЯ, В КОТОРЫХ ОТВЕТ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДАН В ВИДЕ ЧИСЛА, СЛОВА, СИМВОЛА.

В.1. Закончите предложение. Одной из основных задач уроков физической культуры в школе, в том числе и гимнастики является.....

В.2 Закончите предложение. Переход из вися или из более низкого упора в более высокий упор называется.....

В.3 При выполнении комплекса общеразвивающих упражнений после каждого упражнения имеется пауза и учащиеся имеют относительно постоянное место расположения в зале, укажите способ проведения комплекса ОРУ.....

В.4. Укажите соответствие. Определите соответствие между спортивными и оздоровительными видами гимнастики

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| А. Гигиеническая гимнастика | 1) спортивные виды;     |
| Б. Акробатика               | 2) оздоровительные виды |
| В. Лечебная гимнастика      |                         |
| Г. Ритмическая гимнастика   | Д.                      |
| Художественная гимнастика.  |                         |

В.5 Укажите длину разбега на опорных прыжках.....

### ЧАСТЬ С

ОТВЕТЫ К ЗАДАНИЯМ ЧАСТИ С ФОРМУЛИРУЮТСЯ В СВОБОДНОЙ КРАТКОЙ ФОРМЕ И ЗАПИСЫВАЮТСЯ В БЛАНК ОТВЕТОВ.(приложение № 6 )

С.1 Проблемная ситуация. «Учащемуся, выступающему на школьных соревнованиях при выполнении элемента на брусках, оцененном в 0,3 балла была оказана помощь. Определите величину сбавки.»

С.2 Проблемная ситуация. «Укажите, какие действия должны выполнить 2-е и 4-е номера при размыкании «Дугами назад от середины на 2 шага из колонны по 5». Изобразите на схеме.

С.3. Укажите ошибки, наиболее часто встречающиеся при обучении стойки на голове и руках.

С.4 Опишите технику выполнения подъема разгибом на низкой или высокой перекладине (по желанию).

С.5. Назовите основные документы планирования учебного материала по гимнастике в школе.

**На примере избранного вида спорта – «Лыжный спорт»**

Часть А

К каждому заданию части А даны несколько ответов, из которых только один верный. Выполнив задание, выберите верный ответ и укажите в бланке ответов.

1. Когда и где появились лыжи  
А) на берегу Белого моря;  
Б) там, где выпадает снег,  
В) точное место и время появления лыж не установлено;  
Г) в странах Скандинавии.
2. Что является основой техники в лыжном спорте  
А) темп, ритм;  
Б) посадка лыжника;  
В) скользящий шаг (скользящий упор в коньковых ходах);  
Г) опорные реакции.
3. Задачи обучения в лыжном спорте.  
А) ознакомить с лыжным инвентарем;  
Б) научить занимающихся способам передвижения на лыжах;  
В) ознакомить занимающихся с правилами;  
Г) показать видеозаписи техники сильнейших лыжников.
4. Назовите основные формы занятий лыжным спортом.  
А) прогулки на лыжах;  
Б) походы на лыжах;  
В) занятия по расписанию в общеобразовательных школах, вузах, факультативные занятия;  
Г) просмотр спортивных программ по телевидению.
5. Когда и где в России был проведен первый чемпионат по лыжным гонкам  
А) в Великом Новгороде;  
Б) в Твери;  
В) на Ходынском поле Подмосковья в 1910 году;  
Г) в Самаре в 1911 году.
6. Какие спортивные разряды присваиваются спортсменам в коллективах физической культуры  
А) КМС  
Б) 1 разряд  
В) 2 разряд 3 разряд
7. В каких целях использовались лыжи  
А) в быту (охота);  
Б) в военных действиях;  
В) в спортивных целях;  
Г) лыжи являлись средством передвижения в зимнее время года.
8. Из каких фаз (периодов) состоит скользящий шаг



- А) периода скольжения и стояния;
  - Б) подготовительной фазы к толчку ногой;
  - В) толчка рукой;
  - Г) согласованности движения туловища с работой рук, ног.
9. Какие методы используются при обучении технике лыжных ходов
- А) метод слова, показа и упражнения;
  - Б) изучение упражнения;
  - В) изучения упражнения по частям.
10. Последовательность при обучении лыжным ходам.
- А) одновременный бесшажный ход;
  - Б) попеременный двухшажный;
  - В) ступающий ход;
  - Г) попеременный четырехшажный.
11. Какие требования предъявляются к технике передвижения на лыжах
- А) согласованность движений рук и ног;
  - Б) должна отвечать индивидуальным особенностям;
  - В) согласованность движений туловища;
  - Г) соблюдения темпа и ритма.
12. Кто был первым чемпионом России в гонке на 30 верст
- А) А. Немухин;
  - Б) П. Бычков;
  - В) Д. Васильев;
  - Г) А. Елизаров;
  - Д) М. Гостев.
13. При каком способе преодаления подъема лыжник находится боком к склону
- А) Елочка;
  - Б) Лесенка;
  - В) Полуелочка;
  - Г) Ступающий шаг;
  - Д) Скользящий бег.
14. Какова длина коридора в зоне передачи эстафеты
- А) 20 м;
  - Б) 30 м;
  - В) 40 м;
  - Г) 45 м;
  - Д) 50 м.
15. В одновременном бесшажном ходе при толчке лапки палок находится:
- А) около креплений;
  - Б) сзади креплений;
  - В) на уровне креплений;
  - Г) лапками от себя;
  - Д) лапками к себе.

### Часть В

Будьте внимательны! В заданиях части В могут быть 3-х типов: 1) задания, содержащие несколько верных ответов; 2) задания на установление соответствия; 3) задания в которых ответ должен быть дан в виде числа, слова, символа.

1. Назовите метод тренировки в котором интенсивность работы (ЧСС) периодически меняются.
2. Назовите тип урока, где осуществляется совершенствование техники и развитие специальной выносливости.
3. Назовите способ торможения, при котором лыжи ставятся поперек склона.
4. Назовите фамилию самого титулованного лыжника-гонщика (по количеству золотых медалей) завоеванных на Зимних Олимпийских играх.
5. Назовите вид контроля при котором оценивается состояние спортсмена занимающегося на определенных этапах его подготовки.

### Часть С

Ответы к заданиям части С формулируете в свободной краткой форме и записываете в бланк ответов.

1. Что такое двигательный навык в спорте
2. Что такое темп движений
3. Что такое методы обучения их классификация
4. Перечислите этапы формирования двигательного навыка
5. Что такое разрядные нормы в лыжных гонках и в чем они выражаются

### **6.5. Темы (примерные) курсовых работ по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»**

1. Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте.
2. Спорт, его роль и организация в обществе. Типы и виды спорта
3. Характеристика системы подготовки спортсменов. Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков.
4. Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований.
5. Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера.
6. Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки.
7. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.
8. Связь тренировки с соревновательной деятельностью.
9. Техническая подготовка: задачи, средства, методы
10. Тактическая подготовка: задачи, средства, методы
11. Физическая подготовка: задачи, средства, методы
12. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы
13. Утомление и восстановление.

14. Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление.
15. Характеристика педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления.
16. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности.
17. Профилактическо-реабилитационные средства.
18. Специфика вида спорта и продолжительность подготовки.
19. Спортивный отбор, его особенности на этапах многолетней подготовки.
20. Подготовка спортсменов высших разрядов. Подготовка спортивных резервов. Подготовка спортсменов в сферах массового спорта.
21. Спортивные секции и соревнования в общеобразовательной школе.
22. Спортивная работа в учреждениях высшего и среднего профессионального образования. Тренировка и соревнования. Организация студенческого спорта.
23. Роль научно-методической деятельности в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов.
24. Эволюция классических (коньковых) лыжных ходов
25. Методы обучения и тренировки лыжников-гонщиков в годичном цикле
26. Средства тренировки лыжников-гонщиков в годичном цикле
27. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке
28. Методы контроля и восстановления лыжников-гонщиков
29. Спортивная ориентация и отбор в лыжном спорте
30. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе (в вузе)
31. Особенности питания при занятиях лыжным спортом
32. Подбор и подготовка инвентаря и снаряжения лыжников-гонщиков разной квалификации
33. Система соревнований в лыжных гонках, особенности подготовки к лыжному спринту (марафону)
34. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах
35. Методы обучения коньковым лыжным ходам
36. Методы обучения классическим лыжным ходам в школе
37. Использование методических приемов и технических средств, при обучении технике передвижения на лыжах
38. Лыжная подготовка, как эффективное средство развитие физических качеств и повышение уровня общей работоспособности школьников
39. Возникновение, развитие и применение классических (коньковых) способов передвижения на лыжах
40. Тактика применения коньковых (классических) лыжных ходов на различных дистанциях
41. Методы воспитания физических качеств лыжников-гонщиков массовых разрядов

42. Подвижные игры, как эффективное средство обучения и тренировки на уроке по лыжной подготовке
43. Прикладное значение лыжного спорта в различных сферах деятельности

**6.6. Вопросы дипломных работ по дисциплине  
«Педагогическое физкультурно-спортивное  
совершенствование»**

**□ на примере избранного вида спорта «Лыжный спорт»**

1. Методика воспитания выносливости лыжников-гонщиков массовых разрядов
2. Методика воспитания скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков массовых разрядов
3. Методика обучения коньковым лыжным ходам в школе (в вузе)
4. Методика обучения классическим лыжным ходам в школе (в вузе)
5. Подбор и подготовка инвентаря и снаряжения лыжников-гонщиков разной квалификации
6. Средства тренировки лыжников-гонщиков в годичном цикле
7. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке
8. Методы контроля и восстановления лыжников-гонщиков различной квалификации
9. Спортивная ориентация и отбор в лыжном спорте
10. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе (в вузе)
11. Система соревнований в лыжных гонках, особенности подготовки к лыжному спринту (марафону)
12. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах
13. Использование методических приемов и технических средств, при обучении технике передвижения на лыжах
14. Методика развития силы мышц, лыжников-гонщиков массовых разрядов
15. Методика развития координационных способностей, лыжников-спринтеров
16. Исследование структуры физической подготовленности лыжников-спринтеров (марафонцев) 1 разряда
17. Подвижные игры, как эффективное средство обучения и тренировки на уроке по лыжной подготовке
18. Прикладное значение лыжного спорта в различных сферах деятельности
19. Методы обучения и тренировки лыжников-гонщиков в годичном цикле

20. Лыжная подготовка, как эффективное средство развитие физических качеств и повышение уровня общей работоспособности школьников
21. Возникновение, развитие и применение классических (коньковых) способов передвижения на лыжах
22. Тактика применения коньковых (классических) лыжных ходов на различных дистанциях

□ **на примере избранного вида спорта «Баскетбол»**

1. Игровая и соревновательная подготовка в учебно-тренировочном процессе баскетболистов.
2. Подготовка, организация и методика проведения урока по баскетболу в современной общеобразовательной школе.
3. Обучение навыкам игры в баскетбол на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.
4. Построение занятий по баскетболу на уроках физической культуры по баскетболу в общеобразовательной школе.
5. Организация, подготовка и проведение соревнований по баскетболу в школе.
6. Управление соревновательной деятельностью игроков и команда по баскетболу.
7. Система соревнований в баскетболе.
8. Место баскетбола в программах общеобразовательной школы.
9. Планирование и контроль в системе подготовки баскетболистов.
10. Техническая подготовка баскетболистов.
11. Физическая подготовка баскетболистов.
12. Тактическая подготовка баскетболистов.
13. Применение специального оборудования и тренажеров в подготовке баскетболистов.
14. Применение кругового метода в занятиях баскетболом в общеобразовательной школе (ДЮСШ, группах начальной подготовки).
15. Роль разминки в учебно-тренировочном процессе баскетболистов.
16. Структура урока (учебно-тренировочных занятий) по баскетболу в общеобразовательной школе и определяющие ее факторы.
17. Баскетбол в системе воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста.
18. Место спортивного отбора в подготовке баскетболистов.
19. Роль педагогического контроля в управлении учебно-тренировочным процессом баскетболистов.
20. Использование эффективных средств и методов в обучении техники владения мячом в занятиях баскетболом групп начальной подготовки.
21. Использование передвижений в обучении технике владения мячом в занятиях баскетболом групп начальной подготовки.
22. Использование владения мячом в обучении техники в занятиях баскетболом групп начальной подготовки.

23. Средства и методы воспитания координационных способностей на уроках баскетбола в школе.
24. Средства и методы воспитания силовых способностей на уроках баскетбола в школе.
25. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств юных баскетболистов.
26. Средства и методы воспитания скоростных способностей баскетболистов на уроках по баскетболу.

### **6.7. Вопросы к экзамену по дисциплине**

#### **«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»**

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в системе высшего профессионального образования.
2. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины ПФСС.
3. Соревнования и соревновательная подготовка.
4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.
5. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.
6. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности.
7. Научная и методическая подготовка студентов.
8. Баскетбол как спортивно-педагогическая дисциплина
9. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.
10. Исторический обзор развития баскетбола за рубежом и в России.
11. Теоретико-методические основы обучения технике игры в баскетбол.
12. Методика обучения технике нападения и защиты в баскетболе.
13. Закономерности обучения тактике игры в баскетбол.
14. Методика обучения тактике нападения и защиты в баскетболе.
15. Закономерности обучения игровой деятельности в баскетболе.
16. Методика обучения игровой деятельности в баскетболе.
17. Правила соревнований по баскетболу.
18. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
19. Характеристика лыжного спорта.
20. Способы передвижения на лыжах.
21. Обучение навыкам передвижения на лыжах (лыжные гонки).
22. Принципы тренировки в лыжном спорте.
23. Правила соревнований по лыжным гонкам.
24. Требования к тренировочному процессу в лыжных гонках.
25. Характеристика спортивной гимнастики.
26. Специфика спортивной гимнастики.
27. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики.

28. Обучение технике и тактике на основе положений дидактики спорта с учетом специфики гимнастики.
29. Развитие физических качеств на основе положений дидактики спорта с учетом специфики гимнастики
30. Управление процессом подготовки в гимнастике.
31. Комплексный контроль в гимнастике.
32. Правила соревнований по гимнастике.
33. Организация и проведение соревнований в гимнастике.
34. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
35. Обучение легкоатлетическим упражнениям.
36. Особенности тренировочного процесса легкоатлетов.
37. Педагогический контроль в легкой атлетике.
38. Методика и организация отбора легкоатлетов.
39. Правила соревнований по легкой атлетике.
40. Легкая атлетика в учебных занятиях общеобразовательной школе.
41. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
42. Обучение навыкам игры в волейбол с учетом дидактических основ физического воспитания и спорта.
43. Управление процессом тренировки волейболистов.
44. Комплексный контроль в волейболе.
45. Правила соревнований по волейболу.
46. Организация и проведение соревнований по волейболу.
47. Характеристика футбола как игрового вида спорта.
48. Специфика игровой деятельности в футболе.
49. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики футболистов.
50. Обучение навыкам игры в футбол с учетом дидактических основ физического воспитания и спорта.
51. Управление процессом тренировки футболистов.
52. Комплексный контроль в футболе.
53. Правила соревнований по футболу.
54. Организация и проведение соревнований по футболу.
55. Характеристика спортивных единоборств.
56. Специфика видов единоборств.
57. Особенности соревнований и тренировки в единоборствах.
58. Особенности техники и тактики в единоборствах.
59. Обучение технике и тактике в единоборствах.
60. Развитие физических качеств в единоборствах.
61. Управление процессом подготовки борцов.
62. Правила соревнований по единоборствам.
63. Организация и проведение соревнований, судейство в единоборствах.

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 литература**

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. для студ. высш. пед. заведений /Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 384 с. – (Бакалавриат). (48 экз.)
2. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. для студ. высш. пед. заведений. – М.: Академия, 2000. – 264 с. – (Бакалавриат).(28 экз)
3. *Никитушкин, В. Г.* Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492454> (дата обращения: 14.10.2022).

### **9.2 Базы данных и информационно-справочные системы**

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - Режим доступа: <http://www.window.edu.ru/>
2. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>



3. Сайт Российской академии наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
4. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>
5. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: [Минпросвещения России \(edu.gov.ru\)](http://minprosvещения.рф/)
6. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
7. Спортивный портал - Режим доступа: [Спорт: футбол, хоккей, баскетбол, теннис, бокс, биатлон, Формула-1 — все новости спорта на Sports.ru](http://sports.ru/)
8. Спортивная электронная библиотека- Режим доступа: [БМСИ \(sportfiction.ru\)](http://sportfiction.ru/)

### 9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

## 10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п

## 11. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 20\_\_/20\_\_ уч. г.**  
РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 20\_\_/20\_\_ учебном году на заседании кафедры (протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.).  
В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| № изменения: 1              |  |
| № страницы с изменением: 24 |  |
|                             |  |