

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.11.2022 02:57:22

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО БГПУ

О.В. Юречко

«22» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Направление подготовки
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профиль
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Профиль
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Принята
на заседании кафедры физического воспитания
и спорта
(протокол № от «12» мая 2019 г.)

Благовещенск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

№		Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	5
3	Содержание дисциплины	6
4	Методические рекомендации (указания) для студентов по изучению дисциплины	9
5	Практикум по дисциплине	11
6	Дидактический материал для контроля (самоконтроля) усвоенного материала	25
7	Перечень информационных технологий	32
8	Особенности изучения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	32
9	Список литературы и электронных ресурсов	32
10	Материально-техническая база	33
11	Лист изменений и дополнений	34

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 Б1.О.37 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к основному блоку 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** проектировочную 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;
- анатоμο-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	4-5	7-10	288	9

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			
		7	8	9	10

Общая трудоемкость	288	72	72	72	72
Аудиторные занятия	126	36	36	36	36
Лабораторные занятия	126	36	36	36	36
Самостоятельная работа, написание курсовой работы	126	36	36	36	36
Курсовая работа	-	-	-	+	-
Вид итогового контроля	36	зачет	зачет	зачет	экзамен

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Очная форма обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование тем	всего	ЛБ	Самостоя- тельная работа, написание курсовой работы
1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в системе высшего профессионального образования.	4	2	2
2	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины ПФСС	4	2	2
3	Соревнования и соревновательная подготовка	4	2	2
4	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте	4	2	2
5	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	4	2	2
6	Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности	4	2	2
7	Научная и методическая подготовка студентов	4	2	2
8	Баскетбол как спортивно-педагогическая дисциплина	4	2	2
9	Волейбол как спортивно-педагогическая дисциплина	4	2	2
10	Футбол как спортивно-педагогическая дисциплина	4	2	2
11	Лыжные гонки как спортивно-педагогическая дисциплина	4	2	2
12	Легкая атлетика как спортивно-педагогическая дисциплина	4	2	2
13	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	44	22	22
14	Единоборства как спортивно-педагогическая дисциплина	4	2	2
15	Характеристика баскетбола как средства физического воспитания	4	2	2
16	Обучение технике игры в баскетбол	4	2	2
17	Обучение тактике игры в баскетбол	4	2	2
18	Обучение игровой деятельности в баскетболе	4	2	2
19	Правила соревнований по баскетболу	4	2	2
20	Организация и проведение соревнований по баскетболу	4	2	2
21	Характеристика волейбола как средства физического воспитания	4	2	2
22	Обучение технике игры в волейбол	4	2	2

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

Итого:	288	126	126
---------------	------------	------------	------------

2.1. Интерактивное обучение по дисциплине

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1	Педагогическое физкультурноспортивное совершенствование в системе высшего профессионального образования.	ПР	Работа в малых группах. Творческое выполнение заданий.	3
2	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины ПФСС	ПР	Работа в малых группах. Творческое выполнение заданий.	3
3	Соревнования и соревновательная подготовка	ПР	Работа в малых группах. Творческое выполнение заданий.	3
4	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте	ПР	Работа в малых группах. Творческое выполнение заданий.	3
5	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	ПР	Работа в малых группах. Творческое выполнение заданий.	3
6	Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности	ПР	Работа в малых группах. Творческое выполнение заданий.	3
7	Научная и методическая подготовка студентов	ПР	Работа в малых группах. Творческое выполнение заданий.	3
8	Баскетбол как спортивно-педагогическая дисциплина	ПР	Проведение методики обучения технике	3
9	Волейбол как спортивно-педагогическая дисциплина	ПР	упражнений. Проведение методики обучения тактики	3
10	Футбол как спортивно-педагогическая дисциплина	ПР	видов спорта. Педагогический анализ и	3
11	Лыжные гонки как спортивнопедагогическая дисциплина	ПР	самоанализ. Работа в парах, в малых группах, по отделениям.	3
12	Легкая атлетика как спортивнопедагогическая дисциплина	ПР	Групповые творческие задания. Творческое выполнение заданий	3
13	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	ПР	Проведение занятий в игровой форме.	3
14	Единоборства как спортивнопедагогическая дисциплина	ПР		3
			ИТОГО	42

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**

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	Тема. Предмет, задачи и содержание биомеханики	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы.	2	Опрос Тест
2	Тема. Методы и методика изучения и исследований в биомеханике	Чтение специальной литературы. Подготовка реферата Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы	2	Опрос Реферат Тест

3	Тема. Строение тела человека, как биомеханической системы и ее свойства	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы	2	Опрос Тест
4	Тема. Биомеханические характеристики при изучении движений человека.	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы	2	Опрос Тест
5	Тема. Двигательные действия как системы движений, управление двигательными действиями.	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы	2	Опрос Контрольная работа Тест
6	Тема. Биомеханика двигательных качеств.	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы	2	Опрос Тест
7	Тема. Биомеханические основы спортивно-технического мастерства и спортивной тренировки.	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы	2	Опрос Тест
8	Тема. Определение длины частей тела и нахождение положения их центров масс.	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы	2	Тест Контрольная работа
9	Тема. Аналитическое определение ОЦТ тела человека.	Чтение специальной литературы.	2	Тест Контрольная

		Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы		работа
10	Тема. Графическое определение ОЦМ тела спортсмена, выполняющего физическое упражнение.	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы	2	Тест Контрольная работа
11	Тема. Аналитическое определение сил тяги мышц в различных статических положениях.	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы	2	Тест Контрольная работа
12	Тема. Определение перемещений характерных точек тела спортсмена.	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы	2	Тест Контрольная работа
13	Тема. Определение скоростей и ускорений характерных точек тела.	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы	2	Контрольная работа Тест
14	Тема. Определение работы и мощности развиваемых спортсменом при поднятии груза.	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы	2	Контрольная работа Тест
15	Тема. Определение коэффициента полезного действия спортсмена.	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка	2	Контрольная работа Тест

		текста курсовой работы Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы		
16	Тема. Определение двигательной (пространственной) памяти спортсмена	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы	2	Контрольная работа Тест
17	Тема. Определение двигательной (силовой) памяти спортсмена.	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы	2	Контрольная работа Тест
18	Тема. Определение прыжковой выносливости спортсмена	Чтение специальной литературы. Сбор материала для выполнения курсовой работы. Подготовка текста курсовой работы	2	Контрольная работа 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. Заброшенный 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 оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
УК-7 ОПК-2 ОПК-4 ОПК-6 ПК-2 ПК-3	Контрольная работа	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент выполнил менее половины работы или допустил в ней более трёх грубых ошибок.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней: 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 – 76-84 баллов (хорошо)	Студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: не более одной грубой ошибки и одного недочёта или не более двух недочётов.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент выполнил работу без ошибок и недочётов; допустил не более одного недочёта.
УК-7 ОПК-2 ОПК-4 ОПК-6 ПК-2 ПК-3	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	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 – 61-75 баллов (удовлетворительно)	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 ОПК-2 ОПК-4 ОПК-6 ПК-2 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 ОПК-2 ОПК-4 ОПК-6 ПК-2 ПК-3	Зачет	Низкий – до 60 баллов	ставится, если: 1) не раскрыто основное содержание
		(неудовлетворительно)	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.
	Пороговый – 61-75 баллов (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
	Базовый – 76-84 баллов (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
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)	1)полностью 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)продemonстрировано 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

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 балльная 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 х 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
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? □ 120х180**
 - 105х180 – *прав. ответ*
 - 110х190
 - 100х200
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 разви-

□

тия 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:

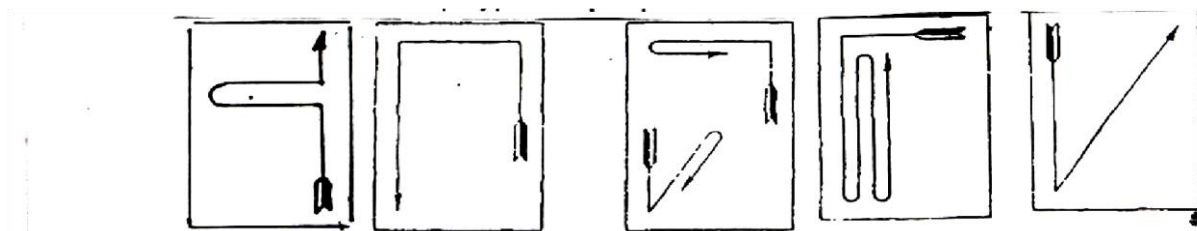
1. воспитание силы и выносливости;
2. воспитание гибкости и координации;
3. воспитание эстетических и музыкальных навыков;
4. воспитание дисциплины и организованности;
5. воспитание прыгучести.

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

- 1) «Равняйсь!»; 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 углов зала.

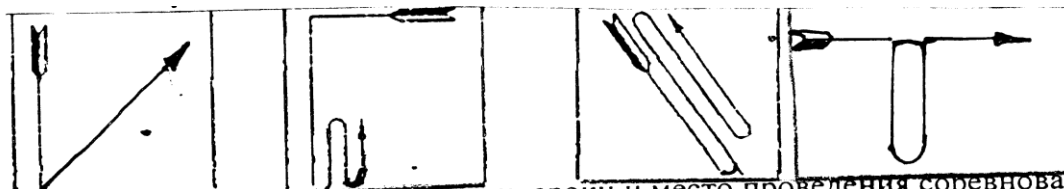
А 9. Определите команды, которые имеют предварительную и заключительную части: 1. «Направо!»; 2. «Разойдись!»; 3. «Сомкнись!»; 4. «Крутом!»; 5. «Разойдись!». 1) 1.2.3: 2)3,4.5: 3) 1,4.5; 4)2,3,5; 5) 1,3,4.

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 б в г

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 виса 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 ЗАПИСЫВАЕТСЯ 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 преодоления 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 развития 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 техники 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://minprosveshcheniya.ru/)
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://sport.ru/)
8. Спортивная электронная библиотека- Режим доступа: [БМСИ \(sportfiction.ru\)](http://bmci.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 в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2021/2022 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021/2022 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 8.09.2021).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры Теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья (протокол № 9 от 26 мая 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	
----------------	--



№ страницы с изменением: 41-43	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».	