

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Физкультурно-спортивное совершенствование рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	44.03.05_2019_339.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) История и Право
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 2, 4, 6, 3, 5
аудиторные занятия	304	
самостоятельная работа	24	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП										
Неделя	18	2/6	15	1/6	15	3/6	17	5/6	14	4/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП								
Практические	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Итого ауд.	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Контактная работа	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Сам. работа									24	24	24	24
Итого	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328

Программу составил(и):
ассистент, *Татьяна Кирилл Васильевич*



Рабочая программа дисциплины
Физкультурно-спортивное совершенствование

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

составлена на основании учебного плана:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
утвержденного учёным советом вуза от 31.01.2019 протокол № 1.

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

Протокол от 13.06.2019 протокол № 11

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11.06. 2020 г. № 10
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 13.05. 2021 г. № 9
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Зимние виды спорта
2.2.2	Общая физическая подготовка
2.2.3	Спортивные и подвижные игры
2.2.4	Зимние виды спорта
2.2.5	Легкая атлетика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД-1.УК-7: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и демонстрирует основы медицинских знаний, соблюдает нормы здорового образа жизни	
<p>знать: основы физической подготовки и медицины уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни владеть: знаниями в области физической культуры и спорта и медицины и применять их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
ИД-2.УК-7: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
<p>знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий уметь: Использовать основы физической культуры для реализации конкретной профессиональной деятельности владеть: знаниями в области физической культуры и спорта и здоровьесберегающих технологий</p>	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание

	Раздел 1. Характеристика видов физкультурно-спортивного совершенствования.						
1.1	Характеристика видов физкультурно-спортивного совершенствования. /Ср/	6	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 2. Оборудование и инвентарь для различных видов спорта.						
2.1	Оборудование и инвентарь для различных видов спорта. /Ср/	6	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 3. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре.						
3.1	Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре. /Ср/	6	4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 4. Общая физическая подготовка.						
4.1	Общая физическая подготовка. /Пр/	2	20	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
4.2	Общая физическая подготовка. /Пр/	3	20	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
4.3	Общая физическая подготовка. /Пр/	4	20	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
4.4	Общая физическая подготовка. /Пр/	5	20	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
4.5	Общая физическая подготовка. /Пр/	6	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 5. Специальная физическая подготовка.						
5.1	Специальная физическая подготовка. /Пр/	2	20	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
5.2	Специальная физическая подготовка. /Пр/	3	20	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
5.3	Специальная физическая подготовка. /Пр/	4	20	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
5.4	Специальная физическая подготовка. /Пр/	5	20	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
5.5	Специальная физическая подготовка. /Пр/	6	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 6. Технология физической подготовки.						
6.1	Технология физической подготовки. /Пр/	2	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
6.2	Технология физической подготовки. /Пр/	3	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
6.3	Технология физической подготовки. /Пр/	4	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

6.4	Технология физической подготовки. /Пр/	5	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
6.5	Технология физической подготовки. /Пр/	6	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 7. Методические особенности с учетом специфики вида спорта						
7.1	Особенности с учетом специфики вида спорта /Пр/	2	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
7.2	Особенности с учетом специфики вида спорта /Пр/	3	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
7.3	Особенности с учетом специфики вида спорта /Пр/	4	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
7.4	Особенности с учетом специфики вида спорта /Пр/	5	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
7.5	Особенности с учетом специфики вида спорта /Пр/	6	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «физическая культура».

1 вариант

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся :

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?
А) 1516 год в Германии;
Б) 1850 год в Англии;
В) 1896 год в Греции;
Г) 1869 год во Франции.
8. Главной причиной нарушения осанки является:
А) малоподвижный образ жизни;
Б) слабость мышц спины;
В) привычка носить сумку на одном плече;
Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.
9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:
А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
Б) Иван Поддубный (борьба);
В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
А) календарь соревнований;
Б) положение о соревнованиях;
В) правила соревнований;
Г) программа соревнований.
11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:
А) скоростных упражнениях;
Б) упражнениях «на гибкость»;
В) силовых упражнениях;
Г) упражнениях на «выносливость».
12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
А) НХЛ;
Б) НБА;
В) МОК;
Г) УЕФА.
13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?
А) скоростной спуск;
Б) конькобежный спринт;
В) фристайл;
Г) лыжные гонки.
14. Что определяет техника безопасности?
А) навыки знаний физических упражнений без травм;
Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
В) правильное выполнение упражнений;
Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:
А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
В) теплый компресс на голову, растянуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.
16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
А) растяжение;
Б) сокращение;
В) эластичность;
Г) постоянность состояния
17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
А) укреплении здоровья и воспитание физических качеств людей;
Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
Г) определенным образом организованная двигательная активность.
18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А) 6-ти минутный бег;
 Б) бег на 100 метров;
 В) лыжная гонка на 3 километра;
 Г) плавание 800 метров.
19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?
 А) 42 км 195 м;
 Б) 32 км 195 м;
 В) 50 км 195 м;
 Г) 45 км 195 м.
20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?
 А) Гренобль (Франция);
 Б) Токио (Япония);
 В) Пекин (Китай);
 Г) Сент-Луис (США)
21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?
 А) Упражнения «на выносливость».
 Б) Упражнения «на внимание».
 В) Дыхательные упражнения.
 Г) Силовые упражнения.
22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются.
 А) по 8-16 циклов движений в серии;
 Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
 В) до появления болевых ощущений;
 Г) по 10 циклов в 4 серии.
23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?
 А) Жан Жак Руссо;
 Б) Хуан Антонио Самаранч;
 В) Пьер де Кубертен;
 Г) Ян Амос Каменский.
24. Что такое адаптация?
 А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
 Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
 В) процесс восстановления;
 Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.
25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?
 А) 60-80;
 Б) 70-90;
 В) 75-85;
 Г) 50-70.
- Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранные слова впишите в бланке заданий.
26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:

27. Временное снижение работоспособности принято называть:

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются:

29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

5.2. Темы письменных работ

1. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
2. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
3. Физическая подготовка в избранном виде.
4. Внутренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
5. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
6. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.

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

Фонд оценочных средств

есты оценки физической подготовленности студентов

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

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

ERROR: syntaxerror
OFFENDING COMMAND: ----nostringval----

STACK:

75
1978
4