

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  | <b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>                                    |                            |  |
| Учебный план            | 44.03.05_2023_713.plx<br>44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)<br>Английский язык и Немецкий язык |                            |  |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>                                                                                                                |                            |  |
| Форма обучения          | <b>очная</b>                                                                                                                   |                            |  |
| Общая трудоемкость      | <b>0 ЗЕТ</b>                                                                                                                   |                            |  |
| 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<br>(<Курс>.<Семестр на курсе>) | 2 (1.2) |    | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | 5 (3.1) |    | 6 (3.2) |    | Итого |     |
|----------------------------------------|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| Неделя                                 | 17 3/6  |    | 17 1/6  |    | 14 1/6  |    | 9 5/6   |    | 12 3/6  |    |       |     |
| Вид занятий                            | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | 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):

*Старший преподаватель, Талпа Кирилл Васильевич*

Рабочая программа дисциплины

**Физкультурно-спортивное совершенствование**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 26.12.2022 протокол № 12.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 09.03.2023 протокол № 7

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 10.04. 2025 г. № 8  
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | <b>Цели:</b> Совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых или новых физкультурно-спортивных видов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.2 | <b>Задачи:</b> - совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта;<br>- освоить технико-тактический арсенал избранного вида спорта и уровень физической подготовленности;<br>- обеспечить достаточный уровень физкультурно-спортивной подготовки в области учебно-воспитательной деятельности;<br>- планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом;<br>- укрепление и сохранение здоровья. |

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                    |                                                                                                              |            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Цикл (раздел) ООП: |                                                                                                              | Б1.В.ДВ.03 |
| 2.1                | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                 |            |
| 2.1.1              | Физическая культура и спорт                                                                                  |            |
| 2.2                | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |            |
| 2.2.1              | Безопасность жизнедеятельности                                                                               |            |

**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**

знать:

- основные этапы развития физкультурно-спортивного совершенствования в мировом спортивном движении и России;
- роль физической культуры и спорта.

уметь:

- использовать передовую методику и современную технологию обучения различных категорий занимающихся физической культурой и упражнениям; развития физических качеств в процессе занятий физической культурой, с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь на занятиях по физической культуре.

**ИД-2.УК-7: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.**

знать:

- дидактические закономерности развития в физкультурно-спортивном совершенствовании, как части спортивной науки;
- особенности влияния возрастно-половых особенностей на развитие физических качеств средствами физической культуры и спорта.

уметь:

- навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий физической культурой и спортом;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения;

владеть:

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

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |       |                        |                          |            |                  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|------------------------|--------------------------|------------|------------------|
| Код занятия                                   | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции           | Литература               | Инте ракт. | Примечание       |
|                                               | <b>Раздел 1. ПФСС в системе высшего профессионального физкультурного образования</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |       |                        |                          |            |                  |
| 1.1                                           | История формирования дисциплины ПФСС. Интегративный характер и место ПФСС в подготовке. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта. Структура дисциплины ПФСС по физкультурно-спортивным видам, программные установки, содержание и организация работы, требования к студентам. Характеристика видов занятий, зачетных и экзаменационных требований, самостоятельной работы студентов /Ср/                                                                                                                                                  | 6              | 2     | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0          | Тестовые задания |
|                                               | <b>Раздел 2. Роль ПФСС в формировании профессиональной готовности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |       |                        |                          |            |                  |
| 2.1                                           | Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием обучающихся. Методы работы со спортсменами. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений. /Ср/ | 6              | 2     | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0          | Тестовые задания |
|                                               | <b>Раздел 3. Спорт в системе общего и профессионального физкультурного образования</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |       |                        |                          |            |                  |
| 3.1                                           | Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека. Типы и виды спорта. Функции спорта в обществе. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации». Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте. /Ср/                                                                                                                                                  | 6              | 2     | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0          | Тестовые задания |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |                        |                          |   |                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------------------|--------------------------|---|------------------|
|     | <b>Раздел 4. Система соревнований в процессе подготовки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |                        |                          |   |                  |
| 4.1 | Соревнования и соревновательная деятельность. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Соревновательная подготовка. Построение соревнований в спорте. /Ср/                      | 6 | 2 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 | Тестовые задания |
|     | <b>Раздел 5. Тренировочная деятельность в решении задач физического воспитания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |                        |                          |   |                  |
| 5.1 | Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов. Циклический характер структуры тренировочного процесса. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы. Теоретическая подготовка /Ср/ | 6 | 2 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 | Тестовые задания |
|     | <b>Раздел 6. Тренировочные и соревновательные нагрузки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |                        |                          |   |                  |
| 6.1 | Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки. /Ср/                           | 6 | 2 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 | Тестовые задания |
|     | <b>Раздел 7. Технология обучения спортивной технике</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |                        |                          |   |                  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |                        |                          |   |                  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------------------|--------------------------|---|------------------|
| 7.1 | Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Классификация техники в избранном виде спорта. Характеристики техники (на материале избранного вида спорта). Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства. /Ср/                                                                                                                                  | 6 | 2 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 | Тестовые задания |
|     | <b>Раздел 8. Стратегия и тактика в соревновательной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |                        |                          |   |                  |
| 8.1 | Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности единство. Организация коллективных и индивидуальных действий. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Совершенствование тактического мастерства. Совершенствование тактических действий в различных условиях. Тактическое мастерство. /Ср/                                                                                                                                                                                               | 6 | 2 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 | Тестовые задания |
|     | <b>Раздел 9. Общая и специальная физическая подготовка с учетом специфики вида спорта</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |                        |                          |   |                  |
| 9.1 | Технологии физической подготовки. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования техникотактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества», «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок. /Ср/ | 6 | 2 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 | Тестовые задания |
|     | <b>Раздел 10. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в тренировочной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |                        |                          |   |                  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |    |                        |                          |   |                  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|------------------------|--------------------------|---|------------------|
| 10.1 | Определение понятий «утомление», «восстановление» и «суперкомпенсация». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медикобиологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия /Ср/                           | 6 | 2  | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 | Тестовые задания |
|      | <b>Раздел 11. Особенности многолетней подготовки спортсменов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |    |                        |                          |   |                  |
| 11.1 | Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов. /Ср/                                                                                                                          | 6 | 2  | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 | Тестовые задания |
|      | <b>Раздел 12. Организация спортивной ориентации и отбора</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |    |                        |                          |   |                  |
| 12.1 | Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт). Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по избранному виду спорта) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация. /Ср/ | 6 | 2  | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 | Тестовые задания |
|      | <b>Раздел 13. Практический раздел</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |    |                        |                          |   |                  |
| 13.1 | Совершенствование общей физической, специальной физической, специальной двигательной подготовки, стилевых особенностей, «динамической осанки», проведение круговой тренировки» для развития силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости и прыгучести. Освоение и совершенствование отдельных элементов избранного вида спорта. /Пр/                                                                                                                                                                                                          | 2 | 66 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 | Тестовые задания |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |    |                        |                          |   |                  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|------------------------|--------------------------|---|------------------|
| 13.2 | Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида спорта. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. Освоение новых и совершенствование базовых элементов избранного вида спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи. /Пр/ | 3 | 66 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 | Тестовые задания |
| 13.3 | Совершенствование специальной физической подготовки, специальной двигательной подготовки, с акцентом на развитие физических качеств, предусмотренных программой соревнований по избранному виду спорта. Совершенствование техники отдельных элементов избранного вида спорта. /Пр/                                                                                                                                                                                                             | 4 | 66 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 | Тестовые задания |
| 13.4 | Проведение контрольной прикидки по элементам избранного вида спорта. Дальнейшее совершенствование физических качеств и специальной подготовленности /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5 | 66 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 | Тестовые задания |
| 13.5 | Анализ результатов освоения элементов избранного вида спорта. Дальнейшее освоение элементов избранного вида спорта, совершенствование физических качеств и специальной подготовленности. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6 | 40 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 | Тестовые задания |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Пояснительная записка

Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физкультурно- спортивное совершенствование». Фонд оценочных средств включает: примерный перечень оценочных средств, комплект тестовых заданий по физической подготовленности для юношей и девушек, комплект тестовых заданий по теоретической подготовленности по дисциплине «Физкультурно- спортивное совершенствование», примерная тематика рефератов.

Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физкультурно- спортивное совершенствование»

Проверка и оценка результатов выполнения задания.

Оценка «зачтено» ставится в случае успешного освоения обучающимися учебного материала, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знания теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для основного и специального отделений. Оценка «не зачтено» ставится в случае не освоения обучающимися учебного материала, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий программы, знания теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для основного и специального отделений.

### 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочное средство комплекс тестовых заданий :

1. Наиболее рациональные и эффективные способы выполнения упражнения, способствующие достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных особенностей спортсмена, условий выполнения упражнения называются А) стратегией  
Б) планированием  
В) спортивной тактикой  
Г) техникой спортивных упражнений

2. Системы физической подготовки к рукопашному бою и самозащите; разновидности борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами

- соревнований, называются
- спортивными единоборствами
  - спортивными соревнованиями
  - гонками
  - спортивными состязаниями
3. Совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом в период выполнения физической работы и приводящих к невозможности ее продолжения, называется
- торможением
  - утомлением
  - апатией
4. Возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения эффективности, называются
- силой
  - выносливостью
  - ловкостью
  - гибкостью
5. Восстановительные процессы подразделяют на: 1) текущее восстановление; 2) срочное восстановление; 3) отставленное восстановление; 4) стресс-восстановление. Правильным ответом является
- 1,2,3
  - 1,2,3,4
  - 2,4
  - 1,3,4
6. Восстановление нормального функционирования организма называется
- акселерацией
  - ретардацией
  - регенерацией
  - реабилитацией
7. Могут быть индивидуальными или коллективными, они специфичны и отвечают правилам в каждом виде спорта – \_\_\_\_ действия
- подготовительные
  - соревновательные
  - воспитательные
  - тренировочные
8. Физическая культура ориентирована на совершенствование... А) Физических и психических качеств людей.  
Б) Техники двигательных действий.  
В) Работоспособности человека.  
Г) Природных физических свойств человека.
9. Отличительным признаком физической культуры является...
- Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям.
  - Физическое совершенство.
  - Выполнение физических упражнений.
  - Занятия в форме уроков.
10. Физическими упражнениями называются ...
- Двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье.
  - Двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения.
  - Движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики.
  - Формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
- Ключ к ответам 1-в, 2-а, 3-б, 4-б, 5-б, 6-г, 7-б, 8-г, 9-в, 10-г.
- Критерии оценки:
- Зачтено если студент выполнил 60 % и более заданий
- Не зачтено если студент выполнил 59 % и менее заданий

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

Оценочное средство тематика для реферата:

- Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
- Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
- Физическая подготовка в избранном виде.
- Внетренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
- Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
- Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
- Критерии физической подготовки студентов.
- Психические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена.
- Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка в процессе начального обучения спортивным навыкам.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Роль судьи в избранном виде спорта.
- Спортивная стратегия и тактика
- Задачи и содержание тренировочного процесса в соревновательном периоде.
- 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.

#### Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям,
- оценка «незачтено» выставляется студентам, не выполнившим работу.

### 5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство сдачи нормативов по физической подготовленности по дисциплине «Физкультурно-спортивное совершенствование» на итоговом занятии (форма оценки зачет):

#### юноши

Тесты, Результат 1 курс 2 курс 3 курс

2 сем 3 сем 4 сем 5 сем 6 сем

1. Посещаемость (%) 100 100 100 100 100

2. Бег 3000 м (мин, сек) 13.30 13:00 13:00 13:00 13:00

3. Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг

собств. вес св. 80 кг 10 10 12 12 12

8 8 9 9 10

4. Прыжки в длину с места (см), 220

220 230 230 230

5. Отжимание от пола (кол-во раз) 30 30 35 35 35

6. бег на лыжах 5 км 30 мин 25 мин 23 мин

#### девушки

Тесты, результат 1 курс 2 курс 3 курс

2 сем. 3 сем 4 сем 5 сем 6 сем

1. Посещаемость (%) 100 100 100 100 100

2. Бег 2000 м (мин, сек) 11.00

11:00 10:30 10:30 10:30

3. Отжимание от пола (кол-во раз) 12 12 14 14 15

4. Прыжки в длину с места (см)

170 175 180 180 180

5. бег на лыжах 3 км 21 мин 20 мин 19 мин

#### Критерии оценки:

Зачтено Студент выполняет предложенные нормативы

Не зачтено Студент не выполняет предложенные нормативы

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                               | Заглавие                                                                                              | Издательство, год                                           | Эл. адрес                                                                               |
|------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛП.1 | Небытова Л.А.,<br>Катренко М.В.,<br>Соколова Н.И. | Физическая культура: учебное пособие                                                                  | Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.html</a> |
| ЛП.2 | Татарова С.Ю.,<br>Татаров В.Б.                    | Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов: учебное пособие | Москва: Научный консультант, 2017                           | <a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a> |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители                                               | Заглавие                                                                                                                                                                     | Издательство, год                                                            | Эл. адрес                                                                                   |
|------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л2.1 | Зангиева М.Ж.                                                     | Рабочая тетрадь по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»: учебно-методическое пособие                                                        | Владикавказ: Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/64551.html">http://www.iprbookshop.ru/64551.html</a>     |
| Л2.2 | Кикоть В. Я., Барчуков И. С., Назаров [и др.] Ю. Н., Кикоть В. Я. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России | Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2020                                                     | <a href="https://www.iprbookshop.ru/123374.html">https://www.iprbookshop.ru/123374.html</a> |

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

|         |                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------|
| 6.3.1.1 | MS Office                                           |
| 6.3.1.2 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ |
| 6.3.1.3 | MS Windows                                          |
| 6.3.1.4 | Яндекс.Браузер                                      |
| 6.3.1.5 | LibreOffice                                         |
| 6.3.1.6 | NVDA                                                |

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

|         |                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.2.1 | Электронно-библиотечная система IPRbooks                                            |
| 6.3.2.2 | База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета» |

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

|  |              |  |
|--|--------------|--|
|  | тестирование |  |
|--|--------------|--|

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Номер аудитории     | Назначение                                                                                                                                                         | Основное оснащение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивная площадка | Спортивная площадка                                                                                                                                                | Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 318 А1              | Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный |
| 202 А4              | Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы                                                                                                           | Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Мультимедиапроектор, экран, компьютеры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

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

### 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах. Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных,

профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Специальная медицинская группа «А»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Студенты обучающиеся в специальной медицинской группе «А» выполняют практические задания в форме которая доступна по состоянию здоровья. Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в специальной группе.

Специальная медицинская группа «Б»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Критерием успешности освоения учебного материала на очной форме обучения является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знания теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

## 5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

## 6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

## 7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется.

Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям,
- оценка «не зачтено» выставляется студентам, не выполнившим работу.

Задания в тестовой форме – это система заданий специфической формы, определённого содержания, возрастающей трудности, позволяющая объективно оценить структуру и качественно измерить уровень теоретической подготовленности студентов.

Цель тестирования – выявить уровень знаний студентов, оценить степень усвоения ими учебного курса и практического владения теоретическим материалом и определить на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы с ними, а также стимулировать активность их самостоятельной работы.

Преимуществом тестирования является то, что все студенты ставятся в равные условия, т. е. оценка их знаний становится объективной.

Тест позволяет определить, каков уровень усвоения знаний у того или иного студента, т.е. определить пробелы в обучении. А на основе этого идет коррекция процесса обучения, и планируются последующие этапы учебного процесса.

Тестирование широко используется в вузе для тренировочного, промежуточного и итогового контроля знаний, а также для обучения и самостоятельной работы студентов.

По типу ответов выделяют две группы тестовых заданий: открытой и закрытой формы.

Задания открытой формы относятся к наиболее распространенным формам учебных заданий. В заданиях открытой формы нет готовых ответов. Испытуемый должен самостоятельно дополнить недостающий элемент, свидетельствующий о знании соответствующего раздела темы. Само задание формируется в форме вопроса или высказывания.

Тестовые задания закрытой формы наиболее распространены в педагогике и психологии. Они сравнительно легко формулируются, хорошо понимаются тестируемыми.

Закрытые формы тестовых заданий содержат следующие конструктивные элементы:

- инструкцию;

- формулировку самого задания (предпочтительнее в утвердительной форме);
- варианты ответов;
- эталон.