

07 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Владимирский государственный университет
 имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
 (ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ
 Проректор
 по образовательной деятельности
 _____ А.А.Панфилов
 « 31 » 08 _____ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.

Направление подготовки 44.03.01	Педагогическое образование
Профиль/программа подготовки	Физическая культура
Уровень высшего образования	бакалавриат
Форма обучения	очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед./час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
1	3/108		36		72	зачет
2	3/108		36		72	зачет
3	2/72		36		36	зачет
4	2/72		32		40	зачет
5	2/72		36		36	зачет
6	2/72		28		44	зачет
7	3/108		28		80	зачет
8	3/108		20		52	экзамен - 36 час.
Итого	20/720		252		432	зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, экзамен - 36

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» - усилить профессиональную подготовку студентов, повысить уровень их практической подготовленности.

Исходя из цели предмета следует решить основные задачи:

- ♦ добиться усвоения студентами знаний, составляющих содержание современной теории и методики физического воспитания детей разного возраста на уровне, соответствующем квалификации бакалавра;
- ♦ сформировать у студентов организационно-методические навыки, умения творчески применять полученные знания на практике, влиять на двигательную активность детей, подростков и молодежи, уметь диагностировать их психофизическое развитие и физическую подготовленность, а также владеть новейшими методами и приемами обучения;
- ♦ воспитать у будущих специалистов способность обобщенно осмысливать диагностическую информацию и на основе полученных выводов планировать дальнейшую профессиональную деятельность.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Курс «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» (ПФСС) относится к базовой части учебного плана по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование».

Пререквизиты: теория и методика физической культуры, история физической культуры, теория и методика обучения базовым видам спорта, анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия спорта, физиология человека, возрастная и спортивная психология, спортивная морфология и др.

Освоение программного материала осуществляется в процессе практических и методико-практических занятий. Программой также предусматриваются самостоятельные занятия.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП:

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):		
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	частичное (знания)	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	частичное (умения)	Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адап-

		тивной физической культуры.
	полное (навыки)	Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;
Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):		
ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	частичное (знания)	Знать: - основы педагогики и психологии; - особенности возрастного развития личности; - общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования.
	частичное (умения)	Уметь: - планировать и осуществлять образовательно-воспитательный процесс с различными возрастными категориями обучающихся; - учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся; - выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп.
	полное (навыки)	Владеть: - навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	частичное (знания)	Знать: - основы гигиены и спортивной медицины; - способы оказания первой медицинской помощи; - основы безопасности жизнедеятельности; - основы обеспечения безопасности при занятиях физической культурой.
	частичное (умения)	Уметь: - оказывать первую доврачебную помощь; - работать со спортивным инвентарем и оборудованием; - подбирать методы и формы обучения с учетом материально-технических средств; - разрабатывать локальные нормативные акты по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.

	полное (навыки)	Владеть: - навыками проведения учебно-воспитательного процесса с учетом безопасности, охраны жизни и здоровья обучающихся.
Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):		
ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	частичное (знания)	Знать: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения.
	частичное (умения)	Уметь: - разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов; - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии; - реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся.
	полное (навыки)	Владеть: - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».
ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета	частичное (знания)	Знать: - педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания для различных категорий обучающихся; - взаимосвязь педагогики физической культуры с гуманитарными и естественнонаучными дисциплинами; - факторы, определяющие эффективность учебно-воспитательного процесса; - способы оценки качества учебно-воспитательного процесса.
	частичное (умения)	Уметь: - эффективно осуществлять учебно-воспитательный процесс в различных категориями обучающихся; - рационально использовать методы, средства и формы воспитания и обучения;

		- использовать основные положения и достижения смежных наук для повышения качества учебно-воспитательного процесса.
	полное (навыки)	Владеть: - навыками создания образовательной среды для повышения качества учебно-воспитательного процесса на основе межпредметных связей; - навыками анализа результатов осуществления учебно-воспитательного процесса с различными категориями обучающихся.
ПК-6 готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса	частичное (знания)	Знать: - особенности педагогической коммуникации; - основы управления образовательными учреждениями; - основы взаимодействия образовательного учреждения с семьей и государственными и общественными организациями, осуществляющими воспитательные функции; - основы разрешения конфликтных ситуаций.
	частичное (умения)	Уметь: - осуществлять педагогически оправданное взаимодействие между участниками образовательного процесса; - эффективно разрешать конфликтные ситуации; - использовать средства и методы обучения и воспитания для осуществления эффективного взаимодействия между участниками образовательного процесса; - осуществлять управление учебно-воспитательным процессом в учреждениях общего и дополнительного образования.
	полное (навыки)	Владеть: - навыками управления педагогическим процессом; - навыками осуществления взаимодействия между субъектами и объектами образовательного процесса.
ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	частичное (знания)	Знать: - возрастные особенности развития личности; - факторы, влияющие на формирование личности; - современные технологии обучения и воспитания; современные способы развития и реализации творческих способностей различ-

		ных категорий обучающихся.
	частичное (умения)	<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать эффективные методы и средства обучения и воспитания через предметную деятельность; - использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским учебным и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся; - осуществлять обучение и воспитание в рамках интегрированного и инклюзивного образования.
	полное (навыки)	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками осуществления учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуально-типологических особенностей учеников; - навыками осуществления интегрального и инклюзивного образования.

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» -
Трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 часов.

№ п/п	Раздел тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
Первый семестр - «Спортивно-массовые гимнастические выступления»									
1	Раздел 1. Требования к массовым гимнастическим выступлениям	1	1		2		3		
2	Раздел 2. Характеристика программ	1							
2.1	Тема 2.1. Составляющие элементы программ: ОРУ без предметов для младшего, среднего, старшего звена	1	2,3		4		14	2/50%	
2.2	Тема 2.2. Составляющие элементы программ: ОРУ с предметами: гимнастическими палками, скамейками.	1	4,5		4		14	2/50%	рейтинг контроль 1
2.3	Тема 2.3. Составляющие элементы программ (выходы, вольные упражнения, упражнения на спец. конструкциях)	1	6,7		4		10	1/25 %	
2.4	Тема 2.4. Составляющие элементы программ (акробатика, массовые	1	8,9,10		5		14	2/40 %	

	построения и перестроения)								
2.3	Тема 2.5. Составляющие элементы программ (сольные упражнения, пирамиды)	1	10-12		5		8		рейтинг контроль 2
3	Раздел 3. Музыкальное сопровождение	1	13,14		4		2		
4	Раздел 4. Художественное оформление выступлений	1	15,16		4		4	2/50 %	
5	Раздел 5. Организация и методика подготовки массовых выступлений	1	17-18		4		3		рейтинг контроль 3
Всего за I семестр: 3/108					36		72	9/25 %	зачет
Второй семестр - «Технико-тактическая подготовка в баскетболе».									
1	Раздел 1. История развития баскетбола	2	1						
	<u>Тема 1.1.</u> Современное состояние и перспективы развития баскетбола	2	1		2		3	2/100%	
2	Раздел 2. Содержание игровой деятельности	2	2						
	<u>Тема 2.1.</u> Размеры и оборудование площадки для игры в баскетбол	2	2		1		2	1/100%	
	<u>Тема 2.2.</u> Баскетбольная терминология игры	2	2		1			1/100%	
3	Раздел 3. Техника игры	2	3-9						
	<u>Тема 3.1.</u> Методика обучения техническим приемам	2	3-7		10		12	2/20%	рейтинг-контроль 1
	<u>Тема 3.2.</u> Средства и методы технической подготовки баскетболистов	2	8-9		4		10	2/50%	
4	Раздел 4. Основы тактики игры в баскетбол	2	10-15						
	<u>Тема 4.1.</u> Классификация тактики.	2	10		2		6	2/100%	
	<u>Тема 4.2.</u> Методика обучения тактическим взаимодействиям	2	11-15		10		18		рейтинг-контроль 2
5	Раздел 5. Правила игры, Методика судейства, организация и проведение соревнований	2	16-18						
	<u>Тема 5.1.</u> Правила игры. Методика судейства	2	16		2		8	2/100%	
	<u>Тема 5.2.</u> Организация и проведение соревнований	2	17-18		4		10	2/50%	рейтинг-контроль 3
Всего за II семестр: 3/108					36		72	14/39%	зачет
Третий семестр - «Спортивная подготовка в легкой атлетике»									
6	Раздел 6. Основы техники легкоатлетических упражнений.	3	1,2						
	<u>Тема 6.1.</u> Техника спортивной ходьбы и бега.	3	1		2		2		
	<u>Тема 6.2.</u> Основы техники прыжков и метаний.	3	2		2		2	1/50%	
7	Раздел 7. Основы технологии обучения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений.	3	3						
	<u>Тема 7.1.</u> Особенности обучения двигательным действиям в легкой атлетике.	3	3		2		2	1/50%	

	Раздел 8. Технология спортивной подготовки в легкой атлетике.	3	4,5						
	<i>Тема 8.1.</i> Этапы многолетней подготовки спортсменов.	3	4		2		2		
	<i>Тема 8.2.</i> Тренировка как составная часть подготовки спортсменов.	3	5		2		2		
	Раздел 9. Технология организации, проведения и судейства соревнований по легкой атлетике	3	6,7						
9	<i>Тема 9.1.</i> Характер соревнований, спортивный календарь.	3	6		2		2	1/50 %	рейтинг-контроль 1
	<i>Тема 9.2.</i> Правила соревнований по легкой атлетике.	3	7		2		2		
	Раздел 10. Технология спортивного отбора и прогнозирования результатов в легкой атлетике.	3	8						
10	<i>Тема 10.1.</i> Характеристика процесса спортивного отбора.	3	8		2		2	1/50 %	
	Раздел 11. Технология тестирования и оценки уровня подготовленности в легкой атлетике.	3	9						
11	<i>Тема 11.1.</i> Тестирование как одно из средств управления тренировочным процессом.	3	9		2		2	1/50 %	
	Раздел 12. Технология обучения и тренировки в спортивной ходьбе.	3	10						
12	<i>Тема 12.1.</i> Обучение технике движений ног, таза, рук и плечевого пояса; основы тренировки.	3	10		2		2		
	Раздел 13. Технология обучения и тренировки в беге на средние и длинные дистанции.	3	11						
13	<i>Тема 13.1.</i> Тренировка в беге на средние дистанции.		11		2		2		рейтинг-контроль 2
	Раздел 14. Технология обучения и тренировки в беге на короткие дистанции.	3	12						
14	<i>Тема 14.1.</i> Тренировка в беге на короткие дистанции.		12		2		2		
	Раздел 15. Технология обучения и тренировки в прыжках в высоту с разбега.	3	13						
15	<i>Тема 15.1.</i> Совершенствование спортивной техники в отдельных элементах прыжка; основы тренировки.	3	13		2		2	1/50 %	
	Раздел 16. Технология обучения и тренировки в прыжках в длину с разбега	3	14						
16	<i>Тема 16.1.</i> Совершенствование спортивной техники в отдельных элементах прыжка; основы тренировки.	3	14		2		2	1/50 %	

17	Раздел 17. Технология обучения и тренировки в метаниях.	3							
	<i>Тема 17.1.</i> Совершенствование спортивной техники в отдельных элементах; основы тренировки.	3	15		2		2	1/50 %	
18	Раздел 18. Технология обучения и тренировки в многоборьях.	3	16-17						
	<i>Тема 18.1.</i> Совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики, составляющих многоборье.	3	16-17		4		4	1/50%	
19	Раздел 19. Особенности учебно-тренировочного процесса женщин в легкой атлетике.	3	18						
	<i>Тема 19.1.</i> Биологические, психологические и социальные особенности женщин.	3	18		2		2	1/50%	рейтинг-контроль 3
Всего за III семестр: 2/72					36		36	10/27%	зачет
Четвертый семестр – «Спортивная подготовка в биатлоне».									
20	Раздел 20. Стрелковая подготовка в биатлоне. Техника безопасности.	4	1-6						
	<i>Тема 20.1.</i> Введение в предмет. Характеристика биатлона.	4	1-6		2				рейтинг-контроль 1
21	Раздел 21. Формирование навыков методике обучения техники лыжных ходов:	4	7-12						
	<i>Тема 21.1</i> Основы техники передвижения на лыжах	4	7		2		3	1/25%	
	<i>Тема 21.2</i> Лыжные парафины. Смазка лыж.	4	8		2		2		
	<i>Тема 21.3</i> Одновременно- двухшажный коньковый ход	4	9		2		3		
	<i>Тема 21.4.</i> Одношажный коньковый ход	4	10		2		2		
	<i>Тема 21.5.</i> Одновременный одношажный ход на подъемах средней крутизны, коньковый ход.	4	11		2		2		рейтинг-контроль 2
	<i>Тема 21.6.</i> Техника стрелковых упражнений по приходу на рубеж.	4	12		2		2	1/33%	
22	Раздел 22. Организация соревнований по биатлону и их судейство.	4	13-18						
	<i>Тема 22.1.</i> Классификация соревнований по биатлону.	4	13		2		2	1/100%	
	<i>Тема 22.2.</i> Правила соревнований по биатлону.	4	14		2		2	1/33%	
	<i>Тема 22.3.</i> Обязанности бригады судей на старте и финише.	4	15		2		2		
	<i>Тема 22.4.</i> Обязанности судей на огневом рубеже.	4	16		2		2	1/33%	
	<i>Тема 22.5.</i> Состав судейской коллегии: права и обязанности.	4	17		2		2		
	<i>Тема 22.6.</i> Практическое судейство по биатлону. Соревнования по биатлону	4	18		2		2	1/50%	рейтинг-контроль 3

Всего за IV семестр: 2/72					32		40	8/25 %	зачет
Пятый семестр – «Экстремальный туризм»									
23	Раздел 23. Специфика экстремального туризма	5							
	<i>Тема 23.1.</i> Понятие об экстремальном туризме. Классификация. История, современное состояние и перспективы развития экстремального туризма в России и за рубежом.	5	1		1		4		
24	Раздел 24. Виды экстремального туризма и методика обучения.	5							
	<i>Тема 24.1.</i> Методика обучения водным видам экстремального туризма.	5	1		1			1/50%	
	<i>Тема 24.2.</i> Методика обучения наземным видам экстремального туризма.	5	3		1		2		
	<i>Тема 2.3.</i> Методика обучения горным видам экстремального туризма.	5	3		1		2	1/50%	
	<i>Тема 2.4.</i> Методика обучения воздушным видам экстремального туризма.	5	5		1				
	<i>Тема 24.5.</i> Методика обучения экзотическим видам экстремального туризма.	5	5		1			1/50%	рейтинг контроль 1
25	Раздел 25. Обеспечение безопасности в различных видах экстремального туризма.	5							
	<i>Тема 25.1.</i> Факторы риска в экстремальном туризме. Опасности в различных видах экстремального туризма.	5	7		1		2	1/100%	
	<i>Тема 25.2.</i> Способы выживания в экстремальных ситуациях.	5	7		1		12		
26	Раздел 26. Техничко-тактическая подготовка в экстремальном туризме.	5							
	<i>Тема 26.1.</i> Элементы техники и тактики страховки. Элементы техники и тактики переправ.	5	9		2		4	1/100%	
	<i>Тема 26.2.</i> Элементы техники и тактики спасательных работ подручными средствами.	5	11		1		2	1/100%	
	<i>Тема 26.3.</i> Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с водными видами экстремального туризма.	5	11		1		2		рейтинг контроль 2
	<i>Тема 26.4.</i> Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с наземными видами экстремального туризма.	5	13		1		2	1/100 %	
	<i>Тема 26.5.</i> Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с горными видами экстремального туризма.	5	13-15		2		4	1/100 %	

	<i>Тема 26.6.</i> Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с воздушными видами экстремального туризма.	5	15		1		4		
27	Раздел 27. Организация соревнований с элементами экстремального туризма в школе	5							
	<i>Тема 27.1.</i> «ПСР» (Поисково-спасательные работы школьников), «Школа безопасности»	5	17		2		12	1/100%	рейтинг-контроль 3
Всего за V семестр: 2/72					18		54	9/25%	зачет
Шестой семестр – «Технико-тактическая подготовка в бадминтоне»									
28	Раздел 28. Введение в курс «Бадминтон».	6	5				2		
	<i>Тема 28.1.</i> История бадминтона. Основы техники безопасности при занятиях бадминтоном.	6	6				2		рейтинг-контроль 1
29	Раздел 29. Организация занятий по бадминтону.	6	7-10						
	<i>Тема 20.1.</i> Планирование учебной работы по бадминтону.	6	11-13		8		10	2/25%	рейтинг-контроль 2
30	Раздел 30. Техническая подготовка в бадминтоне.	6	14-15						
	<i>Тема 30.1.</i> Классификация основных технических приемов в бадминтоне	6	16				4		
31	Раздел 31. Тактическая подготовка в бадминтоне.	6	17-18						
	<i>Тема 31.1.</i> Понятие о тактике в бадминтоне.	6	11-13		8		10	2/25%	
32	Раздел 32. Совершенствование общей и специальной технической подготовки.	6	14-15						
	<i>Тема 32.1.</i> Основные средства и методы общефизической подготовки бадминтониста.	6	14-15		8		8	2/25%	
33	Раздел 33. Соревнования по бадминтону.	6	16-18						
	<i>Тема 33.1.</i> Правила соревнований по бадминтону.	6	16		2		2	2/100%	
	<i>Тема 33.2.</i> Судейство соревнований по бадминтону	6	17-18		2		8		рейтинг-контроль 3
Всего за VII семестр: 2/72					28		44	8/28,5%	зачет
Седьмой семестр - «Физическое воспитание дошкольников»									
34	Раздел 34. Теоретические основы физического воспитания и развития ребенка	7							
	<i>Тема 34.1.</i> Становление теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.	7	5		1		4		
	<i>Тема 34.2.</i> ФГОС дошкольного образования - как технологическая система.	7	5-6		2		6	1/50 %	

	<i>Тема 34.3.</i> Современные подходы к технологии обучения и воспитания дошкольников.	7	6	1	4	1/25 %	рейтинг-контроль 1
35	Раздел 35. Технология обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям	7				1/25 %	
	<i>Тема 35.1.</i> Гимнастика и ритмика.	7	7-8	4	10	1/25%	
	<i>Тема 35.2.</i> Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр	7	9-10	4	10	1/25%	
	<i>Тема 35.3.</i> Спортивные упражнения.	7	11-12	4	10	1/25%	рейтинг-контроль 2
36	Раздел 36. Формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении.	7					
	<i>Тема 36.1.</i> Физкультурные занятия с детьми разного возраста в ДОУ.	7	13-14	4	10	1/25%	
	<i>Тема 36.2.</i> Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольника.	7	15	2	6	1/50 %	
	<i>Тема 36.3.</i> Физкультурные праздники и досуги в ДОУ	7	16	2	8	1/50 %	
	<i>Тема 36.4.</i> Планирование и учет работы по физическому воспитанию	7	17	2	6		
	<i>Тема 36.5.</i> Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях		18	2	6		рейтинг-контроль 3
Всего за VII семестр: 3/108		7		28	80	9/32%	зачет
Восьмой семестр - «Технологии подготовки в детско-юношеском спорте»							
37	Раздел 37. Основы теории и методики детско-юношеского спорта.	8	5				
	<i>Тема 37.1.</i> Роль юношеского спорта в системе физического воспитания	8	5	2	8	1/25%	
38	Раздел 38. Теоретико-методические основы юношеского спорта.	8	6				
	<i>Тема 38.1.</i> Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта.	8	6	2	8		
39	Раздел 39. Современная система спортивной тренировки.	8	7				
	<i>Тема 39.1.</i> Сущность системы спортивной тренировки.	8	7	2	8	1/25 %	рейтинг-контроль 1
40	Раздел 40. Структура учебно-тренировочного тренировочного процесса.	8	8				
	ного процесса, как основа его целостной упорядоченности.	8	8	2	10	1/25 %	
41	Раздел 41. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.	8	9,10				
	<i>Тема 41.1.</i> Определение соревновательной деятельности и ее структуры.	8	9,10	4	8	1/25%	
42	Раздел 42. Основы планирования, управления и контроля в системе подготовки спортсменов.	8	11,12				рейтинг-контроль 2

	<i>Тема 42.1.</i> Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию	8	11,12		4		10	1/25 %	
43	Раздел 43. Основы построения спортивной тренировки.	8	13,14						
	<i>Тема 43.1.</i> Особенности построения тренировки юных спортсменов.	8	13,14		4		10	1/12,5%	рейтинг-контроль 3
Всего за VIII семестр: 3/108		8			20		52	6/30 %	Экзамен-36
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине: 20/720					252		432	73/29 %	Экзамен-36

Содержание практических занятий по дисциплине

«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»

Первый семестр - «Спортивно-массовые гимнастические выступления»

Раздел 1. Требования к массовым гимнастическим выступлениям. Слагаемые массовых гимнастических выступлений: зрелищность; спортивная сложность программы; соответствие содержания выступления контингенту участников.

Раздел 2. Характеристика программ. Составляющие элементы программ выступлений: выходы, массовые вольные упражнения, акробатика, упражнения на гимнастических снарядах и специальных конструкциях, сольные упражнения, массовые построения и пирамиды, фоновые действия, уходы.

Тема 2.1. Составляющие элементы программ: ОРУ без предметов для младшего, среднего, старшего звена. Правила подбора упражнений без предметов и составления комплекса для детей разного возраста и пола. Общеразвивающие упражнения с различными перестроениями. Методы организации занимающихся. Синхронное выполнение комплекса.

Тема 2.2. Составляющие элементы программ: ОРУ с предметами: гимнастическими палками, скамейками. Правила подбора упражнений с различными предметами и составления комплекса для детей разного возраста и пола. Различные перестроения, изменения направления. Методы организации занимающихся. Синхронное выполнение комплекса, оптимальные интервал, дистанция.

Тема 2.3. Составляющие элементы программ (выходы, вольные упражнения, упражнения на спец. конструкциях). Разработка выхода и правила составления комплекса программ вольных упражнений и выступления на специальных конструкциях для детей разного возраста и пола.

Тема 2.4. Составляющие элементы программ (акробатика, массовые построения и перестроения). Технологии разработки программ акробатических выступлений, программ построений и перестроений для детей разного возраста и пола.

Тема 2.5. Составляющие элементы программ (сольные упражнения, пирамиды). Сольные программы различной направленности и технология разработки программ построения пирамид для детей разного возраста и пола.

Раздел 3. Музыкальное сопровождение. Технологии музыкального сопровождения массовых гимнастических упражнений: соответствие музыкального материала теме праздника; качество музыки как произведения искусства; соответствие музыкального содержания действиям участников выступления; темп исполнения; четкость и равномерность метрического отсчета; контрастность музыкальной программы по жанру и настроению.

Раздел 4. Художественное оформление выступлений. Особенности художественного оформления выступлений: зрительное восприятие участников; праздничность гимнастического выступления (площадка для выступлений, костюмы участников, окраска реквизитов и инвентаря и т.п.).

Раздел 5. Организация и методика подготовки массовых выступлений. Составление сценария, создания оргкомитета (штаба), распределение обязанностей, составление упражнений программы. Пред репетиционный период организационной работы: выяснение исходных данных; составление сценарного плана; эскизная разработка необходимого инвентаря и реквизи-

та; составление схем построений и перестроений; подбор музыкального материала для отдельных номеров и составление музыкальной программы всего выступления; составление плана репетиций. Репетиционный период подготовки: построение участников; проведение сводных репетиций; проведение групповых репетиций; генеральная репетиция, место выступления, материальная база, сроки выступления и условия подготовки.

Второй семестр - «Технико-тактическая подготовка в баскетболе».

Раздел 1. История развития баскетбола.

Тема 1.1. Современное состояние и перспективы развития баскетбола. Д.Нейсмит как основатель баскетбола. Первый этап развития баскетбола (1891-1918 гг.). Второй этап (1919-1931 гг.). Создание национальных федераций баскетбола. Третий этап (1932-1947 гг.). Всемирное развитие мирового баскетбола. Создание международной федерации баскетбола –ФИБА. Баскетбол как олимпийский вид спорта. Четвёртый этап (1948-1965 гг.). Мини-баскетбол. Чемпионат мира по баскетболу. Пятый этап (1966 – до наших дней). Современное состояние баскетбола и перспективы его развития.

Раздел 2. Содержание игровой деятельности.

Тема 2.1. Размеры и оборудование площадки для игры в баскетбол. Площадка для игры в баскетбол, ее разметка и оборудование. Зоны баскетбольной площадки.

Тема 2.2. Баскетбольная терминология игры. Основные понятия и термины игры и игровых действий.

Раздел 3. Техника игры.

Тема 3.1. Приём игры. Классификация техники игры. Техника нападения: техника передвижения (ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки), техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение). Техника защиты: техника передвижения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты), техника овладения мячом и противодействия (выбивание, отбивание, перехват, вырывание, накрывание, взятие отскока). Методика обучения техническим приемам.

Тема 3.2. Средства и методы технической подготовки баскетболистов. Дидактические принципы обучения. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол. Методы организации занимающихся. Последовательность изучения технических приёмов. Развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема игры (подготовительные и общеразвивающие упражнения); овладение движениями, составляющими прием игры (подводящие упражнения); соединение «частей» (движений) в целостный акт приема игры (упражнения по технике).

Раздел 4. Основы тактики игры в баскетбол.

Тема 4.1. Классификация тактики. Классификация тактики баскетбола. Тактика игры. Стратегия игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия

Тема 4.2. Методика обучения тактическим взаимодействиям. Обучение игровым действиям в нападении. Обучение тактическим контрдействиям в защите. Овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, совершенствование способов реализации приема игры и умения полностью использовать высокий уровень специальных физических способностей (упражнения по технике и тактике).

Раздел 5. Правила игры, Методика судейства, организация и проведение соревнований.

Тема 5.1. Правила игры. Методика судейства. Игра. Площадка и оборудование. Команды. Игровые положения. Нарушения. Фолы. Общие положения. Судьи. Их обязанности и права.

Тема 5.2. Организация и проведение соревнований. Разработка документации; положение о соревнованиях, смета расходов на проведение соревнований. Назначение главного судьи и главного секретаря соревнований. Создание организационного комитета (при необходимости). Проведение рекламной компании. Подготовка мест соревнований.

Третий семестр - «Спортивная подготовка в легкой атлетике»

Раздел 6. Основы техники легкоатлетических упражнений.

Тема 6.1. Техника спортивной ходьбы. Длина, частота шагов и скорость передвижения. Старт в спортивной ходьбе. Постановка ноги на опору. Техника действий ноги, находящейся в периоде проноса. Циклы, периоды, фазы, моменты цикла ходьбы. Двойная опора и е.

значение в спортивной ходьбе. Движение рук, плечевого пояса, таза, туловища. Направление движения таза. Взаимодействия внутренних и внешних сил при ходьбе.

Основы техники бега. Цикл бегового движения. Период опоры периоде полета. Последовательность фаз в цикле движений ноги. Источник движения внутренние силы и внешние силы. Силы, действующие на человека во время ходьбы и бега: Движения ОЦМТ. Движения ног. Движения таза, рук и туловища в беге. Кинематические характеристики бега на различные дистанции.

Тема 6.2. Основы техники прыжков. Цель легкоатлетических прыжков. Дальность и высота полета тела. Разбег, задачи. Отталкивание. Угловые параметры, характеризующие отталкивание: Полет. Условия, влияющие на дальность. Приземление. Роль и характер приземления в разных прыжках.

Основы техники метаний. Цель спортивных метаний. Предварительная и заключительная скорость снаряда. Держание снаряда. Подготовка к разбегу и разбег. Подготовка к финальному усилию. Финальное усилие. Вылет и полет снаряда. Условия, влияющие на дальность полета снаряда.

Раздел 7. Технология обучения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений.

Тема 7.1. Особенности обучения двигательным действиям в легкой атлетике. Этапы обучения, принципы, средства, методы. Проблема динамического стереотипа.

Спортивная техника. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники. Критерии эффективности техники. Индивидуальная техника. Эффективность двигательных действий. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении и совершенствовании техники легкоатлетических упражнений. Оценка выполнения движений. Меры по предупреждению возможности возникновения ошибок при обучении.

Раздел 8. Технология спортивной подготовки в легкой атлетике.

Тема 8.1. Этапы многолетней подготовки спортсменов. Составные части системы подготовки спортсменов (подсистемы), их взаимосвязь. Специфика видов легкой атлетике и продолжительность подготовки спортсменов. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденций развития видов легкой атлетике, прогнозирование и моделирование в процессе построения многолетней подготовки спортсменов.

Тема 8.2. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки. Принципы тренировки. Основные стороны тренировки. Тренировочные нагрузки. Планирование как функция управления в подготовке спортсмена. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте, в годичном цикле, средних и малых циклах, отдельных тренировочных занятиях. Типы малых и средних циклов подготовки в зависимости от задач этапов подготовки, характера тренировочных нагрузок.

Раздел 9. Технология организации, проведения и судейства соревнований по легкой атлетике.

Тема 9.1. Характер соревнований, спортивный календарь, положение и программа соревнований. Распределение видов легкой атлетике в программе соревнований. Состав судейской коллегии и ее обязанности. Подготовка мест соревнований, инвентаря и оборудования при проведении соревнований по бегу, прыжкам и метаниям. Информация на соревнованиях. Судейские бригады, их обязанности. Судейство соревнований по ходьбе и бегу на стадионе и вне его. Стартеры и их помощники, бригады судей на финише, их права и обязанности. Судьи на дистанции, этапах в эстафетном беге и беге с препятствиями. Взаимодействие судей, обслуживающих соревнования по ходьбе и бегу. Судейство соревнований по прыжкам и метаниям. Бригада судей по прыжкам и метаниям, их права и обязанности. Документация и оценка результатов соревнований. Регистрация рекордов. Меры безопасности и медицинское обслуживание.

Тема 9.2. Правила соревнований по легкой атлетике. Общие и частные правила соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям, рассмотрение их в различных ситуациях. Отличительные особенности правил соревнований в легкоатлетических многоборьях.

Раздел 10. Технология спортивного отбора и прогнозирования результатов в легкой атлетике.

Тема 10.1. Характеристика процесса отбора. Одаренность и способности занимающихся. Принципы отбора. Спортивная пригодность и спортивная ориентация. Спортивная селекция. Критерии отбора. Спортивный результат и динамика его изменения. Возраст, состояние здоровья. Уровень развития специфических двигательных качеств. Потенциальные возможности функционирования систем организма. Психическая устойчивость. Мотивация. Виды отбора. Организация и планирование отбора. Методология проведения различных видов отбора. Анализ полученного материала, предварительные выводы и рекомендации. Прогноз спортивного результата как одна из основ планирования тренировочного процесса. Значение анализа достижений, планов тренировочных занятий и дневника спортсмена для оптимального прогноза спортивного результата.

Раздел 11. Технология тестирования и оценки уровня подготовленности в легкой атлетике.

Тема 11.1. Тестирование как одно из средств управления тренировочным процессом. Виды и разновидности тестирования, связь друг с другом и их влияние на информативность и эффективность оценки уровня подготовленности легкоатлета. Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на короткие, средние, длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев). Общие и специальные тесты, возможности их применения и оценка эффективности. Связь и влияние тестов друг на друга, взаимозаменяемость тестов в зависимости от различных условий и задач. Оценка уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации и возраста.

Раздел 12. Технология обучения и тренировки в спортивной ходьбе.

Тема 12.1. Обучение технике движений ног, таза, рук и плечевого пояса необходимых для спортивной ходьбы. Применение общеразвивающих, специально-развивающих и специальных упражнений для обучения технике спортивной ходьбы. Построение занятий по обучению технике спортивной ходьбы и методика проведения тренировочного занятия. Прохождение отрезков 400-1000 м. спортивной ходьбой применяя тренировочные методы направленные на развитие выносливости – переменный, повторный, интервальный (медленный вариант), контрольный. Физическая подготовка ходока - упражнения для развития быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Многократное повторение отдельных элементов техники спортивной ходьбы и техники в целом. Особенности построения тренировочных циклов в тренировочном процессе ходоков.

Раздел 13. Технология обучения и тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

Тема 13.1. Тренировка в беге на средние дистанции. Повышение надежности навыков спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов (утомление, эмоциональное напряжение, шумовые и психические возмущения). Индивидуализация тренировочного процесса. Критерии технического мастерства бегуна на средние и длинные дистанции. Методика тренировки в беге на средние и длинные дистанции: методика развития физических качеств, необходимых бегуну; интенсивность ходьбы и бега на различных дистанциях; методы тренировки: повторный, интервальный, переменный и контрольный, тренировка в кроссе, тактика бега. Особенности построения тренировочных циклов в тренировке бегунов на средние и длинные дистанции.

Раздел 14. Технология обучения и тренировки в беге на короткие дистанции.

Тема 14.1. Тренировка в беге на короткие дистанции. Совершенствование спортивной техники в спринтерском беге (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). Повышение надежности навыков спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов (утомление, эмоциональное напряжение, шумовые и психические возмущения). Индивидуализация тренировочного процесса. Критерии технического мастерства бегуна на короткие дистанции. Методика тренировки в беге на короткие дистанции: методика развития физических качеств, необходимых бегуну; интенсивность бега на различных дистанциях спринта; методы тренировки: повторный, интервальный, переменный и контрольный, тренировка в кроссе, тактика бега. Особенности построения тренировочных циклов в тренировке бегунов на короткие дистанции.

Раздел 15. Технология обучения и тренировки в прыжках в высоту.

Тема 15.1. Совершенствование спортивной техники в отдельных элементах и прыжка в целом. Повышение надежности навыков спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов (утомление, эмоциональное напряжение, шумовые и психические возмущения). Ин-

дивидуализация тренировочного процесса. Критерии технического мастерства прыгуна в высоту. Методика тренировки в прыжках: физические качества, необходимые прыгуну и методика их развития; задачи и средства тренировки по периодам. Особенности построения тренировочных циклов в тренировке прыгуна в высоту.

Раздел 16. Технология обучения и тренировки в прыжках в длину с разбега.

целом (ритм разбега, переход через планку). Повышение надежности навыков спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов (устомление, эмоциональное напряжение, шумовые и психические возмущения). Индивидуализация тренировочного процесса. Критерии технического мастерства прыгуна в длину. Методика тренировки в прыжках: физические качества, необходимые прыгуну и методика их развития; задачи и средства тренировки по периодам. Особенности построения тренировочных циклов в тренировке прыгунов в длину.

Раздел 17. Технология обучения и тренировки в метаниях

Тема 17.1. Совершенствование спортивной техники в отдельных элементах и техники метания в целом. Повышение надежности навыков спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов (устомление, эмоциональное напряжение, шумовые и психические возмущения). Индивидуализация тренировочного процесса. Критерии технического мастерства метателя. Методика тренировки в метаниях: физические качества, необходимые метателю, и методика их развития; значение скоростно-силовых качеств, для метателей. Особенности построения тренировочных циклов в тренировке метателей.

Раздел 18. Технология обучения и тренировки в многоборьях

Тема 18.1. Совершенствование спортивной техники видах легкой атлетики, составляющих многоборье. Повышение надежности навыков спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов (устомление, эмоциональное напряжение, шумовые и психические возмущения). Индивидуализация тренировочного процесса многоборца. Критерии технического мастерства многоборца в видах многоборья. Методика тренировки в многоборьях: физические качества, необходимые многоборцу, и методика их развития. Соотношение различных сторон подготовки многоборца в учебно-тренировочном процессе. Особенности построения тренировочных циклов в тренировке многоборцев.

Раздел 19. Особенности учебно-тренировочного процесса женщин в легкой атлетике.

Тема 19.1. Биологические, психологические и социальные особенности женщин, их изменение в возрастном аспекте. Характер воздействия физических нагрузок на развитие женского организма. Учет структурных особенностей видов легкой атлетики при занятиях с женщинами. Биологические особенности реакции женского организма на тренировочные воздействия различного характера. Оптимизация функций женского организма под влиянием занятий легкой атлетикой. Сроки специализации женщин в разных видах легкой атлетики. Особенности перспективного планирования тренировки женщин в различных видах легкой атлетики. Нормы и пределы физических нагрузок в тренировочных циклах, выступление в соревнованиях и проведение занятий в связи с физиологическими особенностями женского организма.

Четвертый семестр - «Спортивная подготовка в биатлоне».

Раздел 20. Стрелковая подготовка в биатлоне. Техника безопасности.

Тема 20.1. Введение в предмет. Характеристика биатлона. Предмет, программа и задачи по изучению дисциплины «Биатлон». Организация и проведение учебной работы для студентов 2 курса очного обучения. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в тирах и на стрельбищах. Профессионально-педагогические знания и навыки, необходимые студентам. Зачетные требования для студентов 2 курса очного обучения.

Виды гонок и характеристика стрельбы в гонках. Характеристика спринтерских гонок. Характеристика пасьют гонки. Характеристика индивидуальной гонки. Характеристика командной гонки. Характеристика эстафетной гонки. Характеристика массового старта. Контрольная проверка и маркировка оружия.

Тема 20.2. Техника стрельбы из пневматической винтовки в биатлоне лежа и стоя. Изготовление при стрельбе из положения, лежа и стоя (работа на баланс, силовая изготовка, метод силовых включений). Прицеливание. Дыхание при стрельбе. Производство выстрела.

Тема 20.3 Основы производства меткого выстрела. Основы теории спортивно-пулевой стрельбы в биатлоне. Траектория полета пуль. Рассеивание пуль. Площадь рассеивания и сред-

ная точка попадания (СТП). Патроны для стрельбы в биатлоне. Факторы. Влияющие на точность стрельбы. Общие положения техники стрельбы.

Тема 20.4. Формирование навыков в технике стрелковых упражнений. Правила безопасности обращения с оружием на линии огня и вне линии огня. Заряжение и разряжение оружия. Освоение элементов техники стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа. Формирование навыков техники стрельбы из пневматической винтовки с проверкой изготочки (грубая наводка), по мишени из положения лежа.

Тема 20.5. Планирование подготовки биатлонистов. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней тренировки. Преемственность средств и методов тренировочных и соревновательных нагрузок от новичка-подростка до мастера спорта международного класса. Структура годового цикла тренировки. Задачи годового цикла тренировки, периодов и этапов годового цикла тренировки. Планирование общей и специальной физической подготовки; общей и специальной стрелковой подготовки.

Тема 20.6. Организация соревнований по биатлону. Виды соревнований. Правила соревнований. Организационная работа по проведению соревнований. Подготовка трассы и стрельбища. Определение результатов. Подведение итогов соревнований.

Раздел 21. Формирование навыков методике обучения техники лыжных ходов.

Тема 21.1 Основы техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода (основной вариант) правый и левый способы, с учетом передвижения с винтовкой. Совершенствование техники спуска в высокой, средней и низкой стойке. Развитие специальной выносливости.

Тема 21.2 Лыжные парафины. Смазка лыж. Обучение выбору и хранению лыжного инвентаря. Обучение смазке лыж.

Тема 21.3 Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствовать с техникой одновременного двухшажного конькового хода: равнинный вариант (правый и левый способ). Развитие физического качества общей выносливости.

Тема 21.4. Одношажный коньковый ход. Разучивание и совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода. Совершенствование техники спуска в средней стойке и в низкой стойке. Развитие скоростной выносливости.

Тема 21.5. Одновременный одношажный ход на подъемах средней крутизны, коньковый ход. Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода на подъемах средней крутизны. Устранение индивидуальных недостатков в технике коньковых ходов. Выполнение зачетных требований по технике ходов. Прохождение контрольной дистанции на лыжах.

Тема 21.6. Техника стрелковых упражнений по приходу на рубеж. Формирование навыков в технике стрелковых упражнений. Совершенствовать элементы техники стрельбы по мишени из положения лежа и стоя, с проверкой изготочки (грубая наводка), в умеренном темпе по три выстрела. Совершенствовать элементы техники с ведением скоростной стрельбы по мишени из положения лежа и стоя, по три выстрела. Выполнение контрольного норматива по стрелковой подготовке, без ограничения времени.

Раздел 22. Организация соревнований по биатлону и их судейство.

Тема 22.1. Классификация соревнований по биатлону. Положение о соревнованиях. Заявки. Характер соревнований. Программа соревнований.

Тема 22.2. Правила соревнований по биатлону. Порядок выступлений в соревнованиях команд. Определение победителей соревнований. Особенности правил соревнований по биатлону. Права и обязанности участников соревнований и тренеров.

Тема 22.3. Обязанности бригады судей на старте и финише. Организация работы судейских бригад на старте и финише. Распределение обязанностей. Основные требования по выполнению правил соревнований судьями на старте и на финише.

Тема 22.4. Обязанности судей на огневом рубеже. Основные требования по выполнению правил соревнований судьями на рубеже.

Тема 22.5. Состав судейской коллегии: права и обязанности. Состав судейской коллегии. Организация работы судейской коллегии. Особенности организации и проведения соревнований по летнему биатлону.

Тема 22.6. Судейство соревнований по биатлону. Практическое судейство по биатлону. Организация и проведение соревнований биатлонной эстафеты.

Пятый семестр - «Экстремальный туризм»

Раздел 23. Специфика экстремального туризма.

Тема 23.1. Понятие об экстремальном туризме. Классификация. История, современное состояние и перспективы развития экстремального туризма в России и за рубежом. Возникновение и развитие экстремального туризма в России и за рубежом. Перспективы развития экстремального туризма. Характеристика экстремального туризма, как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Возможности для занятий экстремальным туризмом во Владимирской области

Раздел 24. Виды экстремального туризма и методика обучения.

Тема 24.1. Методика обучения водным видам экстремального туризма. Разновидности, характеристика, особенности водных видов экстремального туризма, экипировка спортсмена и специальное оборудование. Методика обучения водных видов экстремального туризма: дайвинг, вейкбординг, водные лыжи, сёрфинг, каякинг, слаломный родео, рафтинг.

Тема 24.2. Методика обучения наземным видам экстремального туризма. Разновидности, характеристика, особенности наземных видов экстремального туризма, экипировка спортсмена и специальное оборудование. Методика обучения наземных видов экстремального туризма: маунтинбайкинг, спелеология, спелестология, х – гонки.

Тема 24.3. Методика обучения горным видам экстремального туризма. Разновидности, характеристика, особенности горных видов экстремального туризма, экипировка спортсмена и специальное оборудование. Методика обучения горных видов экстремального туризма: альпинизм, горные лыжи, сноубординг.

Тема 24.4. Методика обучения воздушным видам экстремального туризма. Разновидности, характеристика, особенности воздушных видов экстремального туризма, экипировка спортсмена и специальное оборудование. Методика обучения воздушных видов экстремального туризма: парашютный спорт, групповая акробатика, скайсёрфинг, BASE jumping, полеты на воздушных шарах, дельтапланеризм.

Тема 24.5. Методика обучения экзотическим видам экстремального туризма. Разновидности, характеристика, особенности экзотических видов экстремального туризма, экипировка спортсмена и специальное оборудование. Методика обучения экзотических видов экстремального туризма: космический туризм, кайтсёрфинга, джайлоо туризм, туризм на Северном и Южном полюсах

Раздел 25. Обеспечение безопасности в различных видах экстремального туризма.

Тема 25.1. Факторы риска в экстремальном туризме. Опасности в различных видах экстремального туризма. Все виды опасностей в экстремальном туризме можно классифицировать по природе явления и роли туристов в возникновении опасной ситуации на следующие: - травмоопасность, - воздействие окружающей среды, - пожароопасность, - биологическое воздействие, - психофизиологические нагрузки, - опасность ультрафиолетового и радиационного излучения, - химическое воздействие, - неблагоприятные эргономические характеристики снаряжения, - специфические факторы риска.

Тема 25.2. Способы выживания в экстремальных ситуациях. Автономность. Правила поведения в экстремальной ситуации и варианты действий. Роль руководителя и организатора различных мероприятий в экстремальном туризме. Сооружение временного укрытия. Способы добывания, сохранения огня и разведения костра. Обеспечение водой, способы очистки и обеззараживания. Поиск и приготовления пищи в экстремальной ситуации. Сигналы бедствия.

Раздел 26. Техничко-тактическая подготовка в экстремальном туризме.

Тема 26.1. Элементы техники и тактики страховки. Элементы техники и тактики переправ. Специальное туристское снаряжение и требования к нему: веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочные системы, спасательные жилеты и др. Применение туристских узлов. Технические приемы: страховка, само страховка, сопровождение. Различные виды переправ и способы наведения.

Тема 26.2. Элементы техники и тактики спасательных работ подручными средствами.

Техника организации спасательных работ подручными средствами. Способы переноски пострадавшего при различных травмах. Различные виды носилок из подручных средств.

Тема 26.3. Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с водными видами экстремального туризма. Элементы техники водного туризма. Элементы техники гребли на байдарке, катамаране, рафтах и др. средствах передвижения. Техника поворотов

и переворотов. Использование техники при преодолении типичных водных препятствий («бочек», шивер, порогов, прижимов и др.).

Тема 26.4. Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с наземными видами экстремального туризма. Виды, техника и особенности переправ вброд. Траверс склона с помощью альпенштока. Элементы техники и тактики преодоления снежно – фирнового, ледового рельефа.

Тема 26.5. Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с горными видами экстремального туризма. Элементы техники и тактики преодоления скального рельефа. Траверс по скалам. Способы преодоления различных элементов и форм горного рельефа. Движение связками. Особенности организации страховки при организации спасательных работ в горных видах экстремального туризма

Тема 26.6. Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с воздушными видами экстремального туризма. Теоретическая, техническая, тактическая, психологическая и физическая подготовка спортсменов занимающихся воздушными видами экстремального туризма.

Раздел 27. Организация соревнований с элементами экстремального туризма в школе.

Тема 27.1. Поисково-спасательные работы школьников - «ПСР», «Школа безопасности». Сущность соревнований «ПСР» и «Школа безопасности» и особенности проведения со школьниками. Положение о соревнованиях, правила и условия проведения соревнований. Варианты этапов соревнований и рекомендации по их организации.

Шестой семестр - «Технико-тактическая подготовка в бадминтоне»

Раздел 28. Введение в курс «Бадминтон».

Тема 28.1. История бадминтона. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития бадминтона в России. Техника безопасности в занятиях по бадминтону. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном.

Раздел 29. Организация занятий по бадминтону.

Тема 29.1. Планирование учебной работы по бадминтону. Форма и способы организации и проведения занятий по бадминтону. Роль педагога в обучении и воспитании занимающихся, требования к обучаемым, обеспечение безопасности, гигиенические нормы, состояние мест занятий. Планирование процесса обучения. Контроль и оценка результатов обучения.

Раздел 30. Техническая подготовка в бадминтоне.

Тема 30.1. Классификация основных технических приемов в бадминтоне, классификация игр. Подготовительные упражнения в парах с одним и с двумя воланами. Игровые стойки, универсальный хват ракетки. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Жонглирование воланом. Техника перемещения на площадке. Техника подач. Техника ударов.

Раздел 31. Тактическая подготовка в бадминтоне.

Тема 31.1. Понятие о тактике в бадминтоне. Основные тактические приемы в бадминтоне. Тактика одиночной игры. Тактика парной встречи. Игровая и соревновательная практика в одиночных и парных играх.

Раздел 32. Совершенствование общей и специальной технической подготовки.

Тема 32.1. Основные средства и методы общефизической подготовки бадминтониста. Специальные упражнения с ракеткой для подвижности лучезапястного сустава. Специальные упражнения для развития силы и гибкости кисти. Специальные прыжковые упражнения для развития быстроты реакции, стартового ускорения.

Раздел 33. Соревнования по бадминтону.

Тема 33.1. Правила соревнований по бадминтону и их организация. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников, собственно правила игры, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований.

Тема 33.2. Судейство соревнований по бадминтону. Технология судейства соревнований по бадминтону (одиночные и парные игры).

Седьмой семестр - «Физическое воспитание дошкольников»

Раздел 34. Теоретические основы физического воспитания и развития ребенка.

Тема 34.1. Становление теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста. Развитие государственной системы физического воспитания в России. Современные проблемы теории физического воспитания детей дошкольного возраста. Взгляды русских прогрессивных общественных деятелей и педагогов по вопросам физического воспитания детей. П.Ф. Лесгафт - основоположник науки о физическом воспитании и образовании. Современные вопросы физической культуры дошкольников.

Тема 34.2. ФГОС дошкольного образования - как технологическая система.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования - как технологическая система. Документы, регламентирующие учебный процесс в дошкольных образовательных учреждениях и ВУЗах. Новые типы ДОУ и формирование модульного принципа построения учебных планов. Российское образовательное пространство в ближайшей перспективе. Виды учебных программ. Структура учебных программ

Тема 34.3. Современные подходы к технологии обучения и воспитания дошкольников. Сущность понятия «активное обучение», его актуальность на современном этапе в воспитательно-образовательном процессе ДОУ. Методы технологии активного обучения, стимулирующие познавательную деятельность детей. Классификация образовательных технологий. Основные подходы в классификации технологий обучения. Развитие технологий обучения в современных российских и зарубежных исследованиях. Концептуальные положения традиционной технологии обучения. Особенности ее содержания и методики. Классификация игровых технологий. Характеристика образовательных и воспитательных целей игры. Основные этапы разработки и реализации игровой технологии.

Раздел 35. Технология обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям.

Тема 35.1. Гимнастика и ритмика. Основные движения, понятие, значение и характеристика. Техника выполнения и особенности обучения, критерии оценки каждого из видов движений у детей разных возрастных групп. Анализ существующих программ по разделу "Основные движения". Общеразвивающие упражнения. Подбор общеразвивающих упражнений для детей разного возраста. Методические приемы обучения общеразвивающим упражнениям с учетом возрастных особенностей. Строевые упражнения, значение, классификация и характеристика.

Тема 35.2. Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр. Характеристика подвижной игры как средства и метода физического воспитания и развития личности ребенка. Становление теории и методики подвижных игр. Классификация игр с двигательным содержанием для дошкольников, их характеристика. Методика проведения подвижных игр в разных возрастных группах. Особенности обучения и проведения игр с элементами спортивных игр.

Тема 35.3. Спортивные упражнения. Спортивные упражнения и специфическое их воздействие на физическое развитие и воспитание. Плавание. Значение, способы плавания, их характеристика. Задачи и программа обучения. Правила поведения на воде. Езда на велосипеде. Типы велосипедов для дошкольников. Правила пользования велосипедами и уход за ними. Соблюдение правил велосипедиста и дорожного движения. Ходьба на лыжах. Характеристика и техника разных способов передвижения на лыжах. Организация и методика обучения. Меры по предупреждению травм. Катание на коньках. Техника катания, ее характеристика. Организация и методика обучения, способы устранения ошибок. Меры по предупреждению травм. Катание на санках. Разнообразие двигательной деятельности при катании на санках. Создание условий. Организация и методы руководства детской деятельностью. Соотношение обучения и самостоятельной двигательной деятельности. Скольжения, катания на роликовых коньках, катание на самокатах. Меры предупреждения травматизма.

Раздел 36. Формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении.

Тема 36.1. Физкультурные занятия с детьми разного возраста в ДОУ. Общая характеристика форм организации физического воспитания. Физкультурные занятия - основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. Структура занятия, ее обоснование. Типы занятий. Методика проведения физкультурных занятий. Методы организации детей при выполнении физических упражнений. Соотношение процесса обучения и самостоятельного выполнения детьми двигательных действий. Стимулирование двигательной активности. Физическая и моторная плотность занятия. Физиологическая кривая нагрузки. Контроль за самочувствием и поведением детей.

Тема 36.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольника. Ме-

тодика проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах. Особенности проведения утренней гимнастики на участке в разное время года. Физкультминутки. Подбор физических упражнений и методика их проведения. Основные формы организации работы по физическому воспитанию в повседневной жизни. Соотношение различных форм работы в течение дня, специфика их использования на участке и в помещении. Подвижные игры. Подбор и дозировка с учетом педагогических задач, времени года, содержания предыдущей деятельности, подготовленности детей. Игры с элементами спортивных игр. Эстафеты, их виды. Использование соревновательного метода. Воспитание у дошкольников самоорганизации в двигательной деятельности. Индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами. Регулирование физической нагрузки.

Тема 36.3. Физкультурные праздники и досуги в ДООУ. Физкультурный праздник – итог воспитательно-образовательной работы с детьми за определённый период. Содержание и план праздника. Физкультурный досуг, его содержание, организация и планирование. Особенности организации и проведения экскурсий, прогулок. Особенности руководства самостоятельной деятельностью дошкольников. Подготовка, организация и проведение различных форм активного отдыха: спортивных досугов, физкультурных праздников, детского туризма, дней здоровья.

Тема 36.4. Планирование и учет работы по физическому воспитанию в ДООУ. Значение планирования и учета работы. Принципы планирования, требования к планированию. Виды планирования и их характеристика. Виды учета работы по физическому воспитанию. Тестовые задания и методика их использования для определения уровня физического развития и физической подготовленности детей.

Тема 36.5. Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях. Специфика и содержание деятельности педагога по физической культуре в ДООУ. Содержание по физической культуре с педагогическими кадрами. Организация работы с семьёй. Диагностика физической подготовленности и сенсомоторного развития ребёнка.

Восьмой семестр - «Технологии подготовки в детско-юношеском спорте»

Раздел 37. Основы теории и методики детско-юношеского спорта.

Тема 37.1. Роль юношеского спорта в системе физического воспитания. Задачи в процессе спортивных занятий с детьми школьного возраста. Основные этапы становления теории и методики юношеского спорта. Современное состояние теории и методики юношеского спорта в России

Раздел 38. Теоретико-методические основы юношеского спорта.

Тема 38.1. Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта. Основные организационные формы подготовки юных спортсменов в нашей стране. Задачи спортивных школ различных типов. Основные программно-методические документы регламентирующие деятельность спортивных школ. Основные формы учебно-тренировочного занятия и форм планирования работы спортивных школ. Оценка эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе. Система оценки качества работы тренера спортивной школы. Деятельность специализированных классов по видам спорта.

Раздел 39. Современная система спортивной тренировки.

Тема 39.1. Сущность системы спортивной тренировки: задачи, принципы и характерные черты. Цель, общие и основные задачи тренировки, конкретные задачи, связанные с разделами подготовки спортсмена. Система средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов спортивной тренировки. Принципы и характерные черты системы спортивной тренировки.

Раздел 40. Структура учебно-тренировочного тренировочного процесса.

Тема 40.1. Структура тренировочного процесса, как основа его целостной упорядоченности. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на структуру тренировочного процесса. Взаимобусловленность, структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса. Классификация структур, характеризующих различные занятия, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура). Тренировочные занятия как элементы структуры тренировочного процесса. Общая структура занятий. Определение задач тренировочного занятия. Основная педагогическая направленность занятий. Нагрузка в занятии. Характеристика видов нагрузки. Типы и организация занятий. Формы организации занятий. Технология построения занятий.

Раздел 41. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.

Тема 41.1. Определение соревновательной деятельности и ее структуры. Спортивные результаты и спортивные достижения, их значимость и критерии оценки. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализированная система состязаний. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики юных спортсменов.

Раздел 42. Основы планирования, управления и контроля в системе подготовки спортсменов.

Тема 42.1. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Формы планирования тренировки юных спортсменов. Задачи тренировочных циклов и их содержание. Документы планирования учебно-тренировочной работы. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Система управления и комплексного контроля в процессе тренировки юных спортсменов.

Раздел 43. Основы построения спортивной тренировки.

Тема 43.1. Особенности построения тренировки юных спортсменов. Построение многолетней тренировки юных спортсменов. Научно-методические положения на основе которых строится процесс многолетней подготовки юных спортсменов. Модель построения многолетней подготовки юного спортсмена. Соотношение средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки спортсмена. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов. Построение годового цикла тренировки юных спортсменов. Особенности построения тренировки юных спортсменов в соревновательном периоде годового цикла. Особенности тренировки юных спортсменов в переходном периоде годового цикла.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

◆ Интерактивная лекция: *раздел 37, тема 37.1, раздел 38, темы 38.1 и 38.22, раздел 39, темы 39.1, раздел 40, тема 40.1, раздел 41, тема 41.1.*

◆ Групповая дискуссия: *раздел 1, тема 1.1, раздел 3, темы 3.1, раздел 4, тема 4.1, раздел 5, тема 5.1, раздел 6, тема 6.2, раздел 7, тема 7.1, раздел 10, тема 10.1, раздел 20, тема 20.1, раздел 24, темы 24.1 и 24.3, раздел 29, тема 29.1, раздел 34, тема 34.3, раздел 36, тема 36.5, раздел 37, тема 37.1; раздел 41, тема 41.1.*

◆ Деловые и ролевые игры: *раздел 2, тема 2.1, раздел 5, тема 5.2, раздел 11, тема 11.1, раздел 15, тема 15.1, раздел 17, тема 17.1, раздел 22, тема 22.4, раздел 26, темы 26.1 и 26.2, раздел 31, тема 31.1, раздел 36, тема 36.4, раздел 42, тема 42.1.*

◆ Анализ практических ситуаций: *раздел 3, тема 3.2, раздел 6, тема 6.2, раздел 18, тема 18.1, раздел 19, тема 19.1, раздел 22, тема 22.6, раздел 25, тема 25.1, раздел 33, тема 33.1, раздел 36, тема 36.3, раздел 43, тема 43.1.*

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме рейтинг-контроля (РК), самостоятельной работы студентов (СРС), промежуточная аттестация в форме зачетов и итоговый контроль в форме экзамена.

Первый семестр:

Рейтинг-контроль 1.

Задание: записать по гимнастической терминологии массовый эпизод МСХП; графически зарисовать схемы построения и перестроения участников выступлений.

Выполнить самостоятельную работу по теме 1.

Рейтинг-контроль 2.

Задание: провести идейно-тематический и действенный анализ одного из сценариев художественно-спортивных представлений (по выбору студента); определить количество музыкальных фраз в музыкальном фрагменте.

Выполнить самостоятельную работу по теме 2.

Рейтинг-контроль 3.

Задание: Составить программу вольных упражнений, упражнений на специальных конструкциях; записать ее по гимнастической терминологии, подобрать музыкальное сопровождение.

Выполнить самостоятельную работу по теме 3.

Вопросы для подготовки к зачету

1. Особенности видов массовых гимнастических упражнений – вольных, поточных, пирамидковых.
2. Понятия – построения и перестроения.
3. Особенности художественного фона как выразительного средства спортивно-художественных гимнастических выступлений.
4. Роль музыки при разработке композиции массовых гимнастических упражнений.
5. Особенности музыкальной структуры произведений, обычно выбираемых в качестве музыкального сопровождения массовых спортивно-художественных гимнастических выступлений.
6. История развития массовых спортивных зрелищ.
7. Основные особенности Физкультурных парадов 30-х годов.
8. Новое в организации и проведении Физкультурных парадов 1933 года.
9. Инновации в организации и проведении Всесоюзных физкультурных парадов.
10. Особенности организации и проведения массовых спортивно-художественных гимнастических выступлений.
11. Факторы, влияющие на формирование цветовой гаммы массового художественного гимнастического выступления.
12. Основные задачи постановщика массового художественно-гимнастического выступления.
13. Содержание технологических этапов разработки массового художественно-гимнастического выступления.
14. Суть технологических приемов при разработке массового гимнастического упражнения: приема цветового эффекта, приема выделения главного действия, приема поочередного выполнения упражнений, приема изменения ритмического рисунка, приема противоположных действий.
15. Содержание предварительного и основного этапов подготовки спортивно-художественного гимнастического выступления.

Задания для самостоятельной работы студентов

Тема: Особенности спортивно-массовых гимнастических выступлений.

Подготовить реферат:

1. История возникновения спортивно-художественных праздников и представлений.
2. Всесоюзные физкультурные парады на площадях, их развитие и становление в 20-30-х годах. Роль постановщика парадов. Участники-исполнители физкультурных парадов. Поиск выразительных средств.
3. Массовые спортивные представления на стадионе в послевоенный период. Поиск новых выразительных средств. Зрелищность композиций. Включение спортивных состязаний в программы представлений.
4. Спартакиады народов СССР и их роль в развитии жанра массовых гимнастических выступлений. Место и роль церемоний открытия Спартакиады и композиции праздника.
5. Фестивали молодежи и студентов. Монтаж отдельных гимнастических выступлений-основа композиции.

Тема: Специфические выразительные средства массовых спортивно-художественных гимнастических представлений.

Разработать массовую гимнастическую композицию и разучить ее на группе:

- а). Составить массовые гимнастические композиции:
- для мальчиков и девочек начальной школы «типа зарядки»;
 - построения и перестроения юношей старших классов «знаменосцев».
- б). Представить табличную запись упражнений.

Тема: Сценарно-режиссерский замысел спортивно-массового гимнастического выступления.

Разработать сценарий-план Церемонии открытия спортивного праздника (соревнования).

Второй семестр:

Рейтинг-контроль 1

Успешность освоения пройденного материала оценивается по знанию студентом:

- современное состояние и перспективы развития баскетбола;
- размеры и оборудование площадки для игры в баскетбол;
- баскетбольная терминология игры;
- методика обучения техническим приемам.

Тестовые задания к рейтинг-контролю 1

Общая физическая подготовка:

- «челночный бег 4x10 м»;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя.

Рейтинг-контроль 2

Успешность освоения пройденного материала оценивается по знанию студентом:

- средства и методы технической подготовки баскетболистов;
- классификация тактики;
- методика обучения тактическим взаимодействиям.

Тестовые задания к рейтинг-контролю 2

- передача мяча от груди в стену за 30 с (расстояние до стены – 1,5 м).
 - 10 штрафных бросков (мяч подает партнер). Забросить не менее 6 раз.
 - броски мяча за 2 мин из-за 3-х секундной зоны (бросающий сам подбирает мяч и ведением выводит мяч за пределы 3-х секундной зоны, затем снова выполняет броски и т.д.).
- Необходимо забросить 30 очков.

- «трапеция»: ведение мяча начинается с пересечения линии трапеции с лицевой линией с правой (левой) стороны. Студенты выполняют ведение мяча правой (левой) рукой с последующими бросками с правой стороны от щита – правой рукой, с левой стороны – левой рукой. Необходимо забить мяч в кольцо с обеих сторон (справа и слева) от щита.

Рейтинг-контроль 3

Успешность освоения пройденного материала оценивается по знанию студентом:

- правила игры, методика судейства;
- организация и проведение соревнований.

Тестовые задания к рейтинг-контролю 3

1. Кто имеет право стоять во время игры у скамейки запасных?
 - а) все игроки;
 - б) игроки и тренеры;
 - в) тренер и помощник тренера;
 - г) тренер или помощник тренера.
2. Кто имеет право высказать просьбу о затребованном перерыве:
 - а) любой игрок;
 - б) тренер или помощник тренера;
 - в) капитан команды.
3. Кто из игроков участвует в начальном броске в игре:
 - а) любой игрок;
 - б) капитан команды.

4. Сколько раз спорящие игроки могут касаться мяча в воздухе:
 - а) один (1) раз;
 - б) не более двух (2) раз;
 - в) неограниченное количество раз.
5. Технический фол игроку. Действия судьи:
 - а) назначить два (2) штрафных броска;
 - б) назначить два (2) штрафных броска и владение мячом;
 - в) назначить один (1) штрафной бросок;
 - г) назначить один (1) штрафной бросок и владение мячом.
6. Технический фол дан тренеру, помощнику тренера, запасному игроку или сопровождающему команду. Действия судьи:
 - а) назначить один (1) штрафной бросок;
 - б) назначить один (1) штрафной бросок и владение мячом;
 - в) назначить два (2) штрафных броска;
 - г) назначить два (2) штрафных броска и владение мячом.
7. Назначаются ли штрафные броски за обоюдный фол:
 - а) да б) нет.
8. Бросок произведен из 3-х очковой зоны, Защитник, находясь в 2-х очковой зоне, касается восходящего мяча, после чего мяч попадает в корзину. Сколько очков должны засчитать судьи?
 - а) 2 очка б) 3 очка
9. Какое наказание за дисквалифицирующий фол игроку:
 - а) два (2) штрафных броска;
 - б) удаление и два (2) штрафных броска;
 - в) удаление и два (2) штрафных броска и владение мячом;
 - г) удаление и один (1), два (2), три (3) штрафных броска в зависимости от игровой ситуации;
 - е) удаление и один (1), два (2), три (3) штрафных броска в зависимости от игровой ситуации и владение мячом.
10. Сколько времени отводится команде на атаку корзины противника:
 - а) 20 секунд; б) 24 секунды; в) 30 секунд.
11. Максимальные размеры баскетбольной площадки?
 - а) 24 x 13 б) 28 x 15 в) 29 x 16
12. Размер (радиус) центрального круга:
 - а) 180 см б) 190 см в) 175 см
13. В какую зону входит центральная линия?
 - а) в передовую б) в тыловую
14. Диаметр кольца:
 - а) 45 см б) 48 см в) 40 см г) 43 см
15. За сколько минут до начала игры судьи должны появиться на площадке?
 - а) 15 мин б) 20 мин в) 25 мин
16. Кто имеет право выбора корзины и скамейки запасных при игре на нейтральной площадке:
 - а) команда, стоящая в протоколе под индексом «А»;
 - б) команда, стоящая в протоколе под индексом «В»;
 - в) выбор по жребию.
17. Становится ли мяч «мертвым», если звучит сигнал оператора 24 с:
 - а) да б) нет
18. Игра остановлена из-за травмы игрока, команда которого контролирует мяч. Будет ли предоставлен этой команде новый 24 секундный отрезок для атаки?
 - а) да б) нет
19. За какое время до начала игры судьи имеют право принимать решения при нарушении правил, совершенных как в пределах, так и вне ограничивающих линий?
 - а) 10 мин б) 20 мин в) 30 мин г) 1 час

Вопросы для подготовки к зачету

1. Что такое техника игры?

2. Объяснить необходимость правильного (универсального) держания мяча двумя руками.
 3. Характеристика передвижений баскетболиста (ходьба, бег, прыжки, остановки).
 4. Анализ техники приставного шага. Основные ошибки и их исправление.
 5. Анализ техники основной стойки баскетболиста с мячом.
 6. Защитная стойка и ее варианты. Объяснить целесообразность применения той или иной стойки в зависимости от ситуации на площадке.
 7. Техника и тактика поворотов вперед и назад.
 8. Характеристика и анализ передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
 9. Характеристика и анализ передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.
 10. Характеристика и анализ передачи мяча двумя руками сверху на месте и в движении.
 11. Характеристика и анализ передачи мяча двумя руками снизу на месте и в движении.
 12. Характеристика и анализ поступательных передач.
 13. Характеристика и анализ передачи мяча одной рукой сбоку на месте и в движении.
 14. Характеристика и анализ передачи мяча одной рукой снизу на месте.
 15. Характеристика и анализ передачи мяча «из рук в руки».
 16. Характеристика и анализ передачи мяча одной рукой от головы на месте.
 17. Характеристика и анализ броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте и в движении.
 18. Характеристика и анализ броска мяча в корзину одной рукой снизу в движении.
 19. Характеристика и анализ ловли мяча двумя руками на уровне груди.
 20. Характеристика и анализ ловли двумя руками высоко и низколетающего мяча на месте и в движении.
 21. Характеристика и анализ ловли одной рукой высоко и низколетающего мяча на месте и в движении.
 22. Характеристика и анализ ведения мяча по прямой и с изменением направления.
 23. Характеристика и анализ ведения мяча с высоким и низким отскоком от пола на месте.
 24. Характеристика личной защиты. Личная защита на различных частях площадки.
- Упражнения для обучения.
25. Функции игроков в команде. Универсализация и специализация.
 26. Характеристика и анализ взаимодействий 2-х игроков.
 27. Анализ техники ведения мяча с поворотом в движении.
 28. Характеристика и анализ техники скрытых передач. Методика обучения.
 29. Характеристика и анализ техники обманных движений (финты). Методика обучения.
 30. Вырывание и выбивание мяча у стоящего игрока. Техника и тактика.
 31. Анализ техники перехвата мяча при передаче. Методика обучения.
 32. Классификация заслонов. Анализ техники заслона игроку без мяча.
 33. Быстрый прорыв: варианты, фазы атаки.
 34. Быстрый прорыв: требования к подбору игроков.
 35. Варианты взаимодействия игроков «передай и выйди». Варианты выхода на свободное место.
 36. Перевод мяча за спиной. Техника и тактика.
 37. Выбивание мяча при ведении спереди и сзади. Техника и тактика.
 38. Анализ техники постановки заслона игроку с мячом.
 39. Система позиционного нападения.
 40. Взаимодействие трех игроков в нападении: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход». Обоснование применения в различных ситуациях.
 41. Действия команды при нападении против зонной защиты.
 42. Характеристика и применение смешанной защиты. Варианты смешанной защиты.
 43. Действия команды при нападении против личной и смешанной защиты.
 44. Действия команды при нападении против зонного и личного прессинга.
 45. Опека центрального игрока в зависимости от его расположения на площадке и игровой ситуации.
 46. Опека игрока владеющего мячом.
 47. Сущность подстраховки.
 48. Системы игры в защите и их варианты.

49. Последовательность в обучении техническим действиям в защите и нападении.
50. Ошибки при выполнении технических приемов (передачи, броски, ведение и др.).
51. Анализ, пути предупреждения и исправления.
52. Правила соревнований.

Задания для самостоятельной работы студентов

Выполнение плана самостоятельной работы предусматривает теоретическую подготовку по заданиям преподавателя.

Задание для теоретической подготовки

Тема 1: Место баскетбола в Российской системе физического воспитания. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола.

Тема 2: Физические качества баскетболиста.

Тема 3: Определение игры, размеры и оборудование площадки для игры в баскетбол.

Тема 4: Баскетбольная терминология игры.

Тема 5: Классификация техники игры баскетбола.

Тема 6: Методика обучения техническим приемам.

Тема 7: Средства и методы технической подготовки баскетболистов.

Тема 8: Тактика игры в баскетбол. Классификация тактики. Значение тактики и её взаимосвязь с другими компонентами игры.

Тема 9: Методика обучения тактическим взаимодействиям в баскетболе.

Тема 10: Правила игры. Методика судейства.

Тема 11: Организация и проведение соревнований.

Третий семестр - «Спортивная подготовка в легкой атлетике»

Рейтинг - контроль 1.

Составить комплекс общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений направленных на развитие базового двигательного качества в беге на короткие и средние дистанции; прыжкам в длину и в высоту с разбега; метанию копья, диска, толканию ядра. Разработать конспект тренировочного занятия направленного на развитие базового двигательного качества в одном из видов легкой атлетики (по заданию преподавателя).

Рейтинг - контроль 2.

Составить план макроцикла подготовки спортсмена в одном из видов легкой атлетики (по заданию преподавателя), учитывая календарь соревновательной деятельности и задачи подготовки на различных этапах и периодах учебно-тренировочного цикла.

Составить план микроцикла тренировки спортсмена в одном из видов легкой атлетики (по заданию преподавателя), с графическим изображением динамики объема и интенсивности нагрузки.

Рейтинг - контроль 3.

Разработать документацию по подготовке, организации и проведению соревнований по легкой атлетике муниципального уровня (положение, график подготовки, план составления программы соревнований и программу, план комплектования и план-график работы судейских бригад, отчет о проведении соревнований).

Примерные вопросы для подготовки к зачету

1. Общая характеристика и основные понятия системы подготовки спортсмена.
2. Тенденции развития спорта высших достижений и направление совершенствования системы спортивной подготовки.
3. Адаптация в спортивной тренировке. Виды и стадии адаптации.
4. Срочная и долговременная адаптация.
5. Формирование долговременной адаптации.
6. Утомление и восстановление при мышечной деятельности. Вработывание. Устойчивое состояние. Диагностика утомления. Диагностика восстановления.
7. Нагрузка в спортивной тренировке.
8. Показатели тренировочной нагрузки: характер упражнений, интенсивность работы, продолжительность и характер интервалов отдыха, число повторений упражнений.
9. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздей-

ствия.

10. Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь.
11. Средства спортивной тренировки.
12. Методы спортивной тренировки.
13. Принципы спортивной тренировки.
14. Виды подготовки легкоатлета. Физическая подготовка.
15. Техническая подготовка: эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники, экономичность техники.
16. Тактическая подготовка: структура тактической подготовленности в различных видах легкой атлетики.
17. Психологическая подготовка легкоатлета. Структура морально-волевых качеств легкоатлета.
18. Структура скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Оценка скоростных способностей.
19. Структура силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Оценка силовых способностей.
20. Структура выносливости. Методика развития выносливости. Оценка выносливости.
21. Структура и оценка гибкости. Методика развития гибкости.
22. Структура и оценка координационных способностей. Методика развития координационных способностей.
23. Значение отдыха в подготовке легкоатлетов.
24. Требования к профессиональной деятельности тренера.
25. Теоретическая подготовка тренера.
26. Организация и нормативные основы начального отбора.
27. Педагогические тесты при отборе и спортивной ориентации.
28. Отбор и ориентация в беговых видах легкой атлетики.
29. Отбор и ориентация в прыжковых видах легкой атлетики.
30. Планирование тренировочного процесса (многолетнее, годовое, по периодам, макро-, мезо-, микроциклы).
31. Классификация соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент соревнований.
32. Документация на соревнованиях по легкой атлетике.
33. Особенности составления расписания соревнований по легкой атлетике.
34. Обязанности главного судьи соревнований по легкой атлетике.
35. Обязанности главного секретаря соревнований по легкой атлетике.
36. Судьи по спортивной ходьбе и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
37. Стартеры и их помощники в соревнованиях по легкой атлетике.
38. Судьи на финише и их обязанности; судьи хронометристы и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
39. Судьи на дистанции, препятствиях и этапах эстафет в соревнованиях по легкой атлетике.
40. Судьи по прыжкам и метаниям и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
41. Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу.
42. Общие условия проведения соревнований по прыжкам и метаниям. Места и правила соревнований по прыжкам в длину и тройным. Места и правила соревнований по прыжкам в высоту и с шестом. Места и правила проведения соревнований по метаниям и толканию ядра.
43. Состав, порядок и проведение соревнований по легкоатлетическим многоборьям.
44. Особенности определения победителей в соревнованиях по легкой атлетике при условии равенства результатов.
45. Рефераты на соревнованиях по легкой атлетике и их обязанности.

Задания для самостоятельной работы

Самостоятельная работа предполагает изучение программного материала по учебникам,

учебным пособиям, авторефератам диссертаций, специализированным журналам и другой рекомендуемой литературе. Написание рефератов по общетеоретическим вопросам спорта высших достижений в легкой атлетике. Анализ дневников тренировок ведущих легкоатлетов, их индивидуальных планов. Проведение педагогических наблюдений.

Задание 1.

Тема. Общая характеристика спорта. Становление легкой атлетики как вида спорта.

Цель. Формирование знаний о сущности спорта, о легкоатлетическом спорте, его функциях, формах и условиях функционирования в обществе, основных направлениях в развитии спортивного движения; развитие познавательных умений.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой задания, самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой, анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения по основам спортивной тренировки в лёгкой атлетике.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Легкая атлетика как вид спорта.
 2. Основные специфические понятия теории спорта.
 3. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике.
 4. Социальные функции спорта.
 5. Общедоступный (массовый) спорт.
 6. Спорт высших достижений.
 7. Профессиональный спорт.
 8. Спортивные достижения и тенденции их развития.
- Форма контроля. Реферат.

Задание 2.

Тема. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.

Цель. Формирование знаний о задачах, средствах, методах и принципах спортивной тренировки, о дидактических закономерностях в легкоатлетическом спорте.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой задания, самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой, анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения по основам спортивной тренировки в лёгкой атлетике.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Роль тренировки в подготовке легкоатлетов.
2. Средства спортивной тренировки в легкой атлетике.
3. Общедидактические методы и их использование в спортивной тренировке в легкой атлетике.
4. Методы строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке легкоатлетов и их характеристика.
5. Использование игрового и соревновательного метода в спортивной тренировке.
6. Принципы спортивной тренировки и их характеристика.

Формы контроля. Реферат, доклад на занятии.

Задание 3.

Тема. Основные стороны подготовки легкоатлета.

Цель. Формирование знаний об основных сторонах подготовки спортсмена (содержание и методика); развитие познавательных умений.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой задания, самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой, анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения по основам спортивной тренировки в лёгкой атлетике.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Спортивно-техническая подготовка спортсмена.

2. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена.
3. Физическая подготовка спортсмена.
4. Специальная психическая подготовка спортсмена.
5. Интеллектуальная подготовка спортсмена.

Формы контроля. Реферат, сообщение на занятии.

Задание 4.

Тема. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы).

Цель. Формирование знаний об основных стадиях и этапах многолетнего процесса занятий спортом; овладение умением планировать деятельность субъектов обучения при решении задач спортивной тренировки в легкой атлетике.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой задания, самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой, анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения по основам спортивной тренировки в лёгкой атлетике.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Этап предварительной спортивной подготовки как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений.
2. Этап начальной спортивной специализации и его характеристика.
3. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта.
4. Этап спортивного совершенствования и его характеристика.
5. Этап высших достижений и его характеристика.
6. Стадия спортивного долголетия и ее характеристика.

Формы контроля. Реферат, сообщение на студенческой конференции.

Задание 5.

Тема. Основы построения процесса спортивной подготовки в легкой атлетике.

Цель. Формирование знаний о структуре и построении тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах в легкой атлетике; развитие познавательных умений.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой задания, самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой, анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения по основам спортивной тренировки в лёгкой атлетике.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Построение спортивной тренировки в микроциклах.
2. Построение спортивной тренировки в мезоциклах.
3. Построение спортивной тренировки в макроциклах.

Формы контроля. Реферат, доклад.

Задание 6.

Тема. Построение подготовки легкоатлетов в течение года.

Цель. Формирование у студентов знаний о структуре и построении годичной тренировки в легкой атлетике; развитие познавательных умений.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой задания, самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой, анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения по основам спортивной тренировки в лёгкой атлетике.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Общая структура годичной подготовки спортсменов.
2. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта.
3. Подготовка спортсмена в подготовительном периоде.
4. Подготовка спортсмена в соревновательном периоде.
5. Непосредственная подготовка спортсмена к главным соревнованиям года.
6. Подготовка спортсмена в переходном периоде.

Форма контроля. Доклад (сообщение) на методико-практическом занятии.

Задание 7.

Тема. Структура и построение (содержание) тренировочного занятия в легкой атлетике.

Цель. Формирование знаний о структуре и построении отдельного тренировочного занятия; развитие познавательных умений.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой задания, самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой, анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения по основам спортивной тренировки в лёгкой атлетике.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Общая структура тренировочного занятия и характеристика его составных частей.
2. Типы тренировочных занятий и их характеристика.
3. Формы организации тренировочных занятий в легкой атлетике и их характеристика.
4. Тренировочное занятие избирательной направленности в системе подготовки легкоатлетов.
5. Тренировочное занятие комплексной направленности в системе подготовки легкоатлетов.
6. Нагрузка и отдых в тренировочном занятии легкоатлетов.
7. Эффекты тренировочных воздействий.

Формы контроля. Доклад (сообщение) на методико-практическом занятии.

Задание 8.

Тема. Подготовка к проведению практического занятия по легкой атлетике.

Цель. Овладение умением формулировать основные требования к изучаемым объектам в сфере физической культуры.

Задачи. Использовать принцип наглядности в проведении занятий по дисциплине; научиться связывать в единое целое постановочную и остальные части занятий.

Учебное задание. Определить тему и раздел вида легкой атлетики; поставить цель (в основе - развитие конкретных личностных качеств человека) и задачи; в соответствии с ними подобрать двигательные упражнения и игры для подготовительной, основной и заключительной части занятия. Изготовить стенд и обозначить на нем, получаемые на занятиях знания, формируемые навыки и умения, развиваемые качества. Предусмотреть обратную связь со студентами (учащимися) в заключительной части урока, поставив вопросы и в первое время направляя ответы:

Что нового ты узнал на занятии?

Чему ты научился на занятии?

Какие упражнения следует повторить дома?

Форма контроля. Самостоятельное проведение отдельной части занятий, всего занятия.

Задание 9.

Тема. Разработка положения о соревнованиях по легкой атлетике.

Цель. Овладение умением оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.

Задачи. Сформулировать конкретные задачи соревнований; спланировать деятельность субъектов обучения.

Учебное задание. Разработать несколько положений о соревнованиях по легкой атлетике (первенство школы, района, города, страны); определить цели и задачи; участников соревнований; условия проведения; программу проведения соревнований; критерии выбора победителей и их награждение, рассмотреть заявки на участие в соревновании.

При составлении положения следует стремиться к четкости формулировок, добиваться понятной передачи замысла, объективности в определении победителей.

Форма контроля. Проверка и оценка ведущим преподавателем.

Задание 10.

Тема. Технология организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

Цель. Овладение системой физкультурно-спортивных умений.

Задачи. Разработать план спортивно-массовых мероприятий на год; составить календар-

ный план соревнований по легкой атлетике; изучить правила соревнований по легкой атлетике и отработать методику судейства.

Учебное задание. Познакомиться с планом спортивно-массовой работы любого учебного заведения, клуба по месту жительства или системы дополнительного образования; используя полученную информацию, составить календарный план спортивно-массовых мероприятий для конкретной школы; изучить правила соревнований и методику судейства соревнований по легкой атлетике.

Описать организацию соревнований: возраст участников, их права и обязанности, распределение судейских функций, необходимое оборудование и инвентарь.

Определить, с чего начинать подготовку и как провести все мероприятия на первенство учебной группы или подшефного учебного заведения (положение, объявление, заявки, совещание судей и представителей, календарь соревнований, протоколы, определение и награждение победителей, отчетная документация и т.д.). Отработать различные судейские функции во время практических занятий.

Форма контроля. Оценка группой выполнения судейских функций.

Четвертый семестр

Рейтинг-контроль 1

Вопросы по теоретическому курсу биатлона.

1. История развития биатлона.
2. История развития биатлона во Владимирской области.
3. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям по лыжной подготовке.
Хранение инвентаря и уход за ним.
4. Устройство винтовки Би-7 и снаряжение биатлониста.
5. Подготовка оружия к занятиям и соревнованиям.
6. Отладка оружия и уход за ним.
7. Лыжные парафины. Смазка лыж для передвижения коньковыми ходами.
8. Устройство патронов.
9. Меры безопасности при пользовании оружием и боеприпасами.
10. Правила приобретения, хранения, использования и провоза оружия.
11. Предупреждение травматизма, обморожений. Температурные нормы при занятиях по биатлону.
12. Основные терминологические понятия, используемые в лыжном спорте.
13. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
14. Основы обучения в лыжном спорте. (Принципы, методы, этапы обучения).
15. Особенности техники передвижения с оружием.
16. Методика начального обучения технике передвижения на лыжах.
17. Двигательные умения и навыки. Этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах.
18. Формы организации занятий лыжным спортом.
19. Компоненты физической нагрузки.
20. Классификация видов гонок в соревнованиях по биатлону в зависимости от возраста и пола участников.
21. Характеристика индивидуальных гонок.
22. Характеристика спринтерских и пасьют гонок (гонка преследования).
23. Характеристика командной гонки.
24. Характеристика эстафетной гонки
25. Характеристика массового старта.
26. Общие положения техники стрельбы.
27. Изготовка при стрельбе из положения стоя и лежа.
28. Факторы, влияющие на точность стрельбы. Прицеливание, дыхание при стрельбе, производство выстрела.
29. Организация и судейство соревнований по биатлону.
30. Оформление протоколов соревнований в соответствии с правилами организации и проведения соревнования.

Рейтинг-контроль 2

Контрольный норматив по стрелковой подготовке без физической нагрузки (в тире)

Тип винтовки	Дистанция стрельбы	Мишень	Исходное положение и количество выстрелов	Результат стрельбы (баллы)
4-ый семестр				
ТОЗ-8			Стрельба, лежа без упора -5 выстрелов	10
Пневматика	10м	№ 3		
Пневматика	10 м	№ 4	Стрельба, стоя -5 выстрелов	10
БИ-6, БИ-7			За каждый промах минус 2 балла	

Рейтинг-контроль 3

Практический норматив по преодолению дистанции свободным стилем

Кол-во баллов	Дистанция, время	
	Девушки 5 км	Юноши 10 км
20	до 24 мин.	до 46 мин.
15	от 24 до 27 мин.	от 46 до 48 мин.
10	от 27 до 30 мин.	от 48 до 50 мин.
5	от 30 до 35 мин.	от 50 до 55 мин.
1	без учета времени	без учета времени

Вопросы для подготовки к зачету

- 1.История развития биатлона в СССР.
- 2.История развития биатлона в России.
- 3.История развития биатлона во Владимирской области.
- 4.Выступление российских биатлонистов на Олимпийских играх.
- 5.Особенности учебно-тренировочного процесса при подготовке юных биатлонистов
- 6.Места проведения соревнований по биатлону.
- 7.Приобретение, хранение и провоз оружия.
- 8.Общие и специальные средства подготовки биатлонистов.
- 9.Общие основы планирования в биатлоне.
- 10.Игровые приемы при обучении технике стрельбы.
- 11.Методы и средства восстановления в лыжном спорте.
- 12.Психологическая подготовка биатлонистов.
- 13.Тактическая подготовка биатлонистов.
- 14.Техника безопасности при проведении занятий в горной местности.
- 15.Виды подготовки лыжников-биатлонистов.
- 16.Основные средства контроля и учета.
- 17.Игры на лыжах.

Задания для самостоятельной работы студентов

Выполнение семестрового плана самостоятельной работы предусматривает практическую и теоретическую подготовку студента по заданиям преподавателя.

Задания для теоретической подготовки.

1. Лыжный спорт и биатлон в системе физического воспитания.
2. Классификация способов передвижения на лыжах. Терминология.
3. История развития лыжного спорта и биатлона в России.
4. Современное состояние биатлона в РФ.
5. Лыжный инвентарь. Выбор лыж. Лыжные мази и парафины.
6. Термины и понятия техники способов передвижения на лыжах.
7. Анализ техники скользящего шага в классическом и коньковом стилях передвижения на лыжах.
8. Анализ техники одновременных ходов,
9. Коньковые хода.
10. Способы переходов с хода на ход.
11. Способы подъемов.
12. Анализ техники поворотов в движении.

13. Анализ техники спусков и торможений.
14. Преодоление неровностей при спусках.
15. Организация и проведение соревнований по биатлону. Календарный план и положение.
16. Предупреждение травматизма и меры безопасности в лыжном спорте и биатлоне.
17. Выбор способов передвижения в зависимости от условий.

Задания для практической подготовки.

1. Совершенствование техники в коньковых ходах скользящего шага.
2. Совершенствование техники попеременного двухшажного конькового хода.
3. Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода.
4. Совершенствование техники конькового хода без отталкивания руками.
5. Совершенствование техники попеременного двухшажного конькового хода.
6. Совершенствование техники спусков.
7. Совершенствование техники торможений.
8. Совершенствование техники подъемов.
9. Совершенствование скорострельности стрельбы после физических нагрузок.

Пятый семестр

Рейтинг-контроль 1

Общая физическая подготовка (бег 100 м., кроссовый бег по пересеченной местности, подтягивание.)

Рейтинг-контроль 2

Технико-тактическая подготовка (выполнение элементов техники различных видов экстремального туризма).

Рейтинг-контроль 3

Теоретические и методические знания (тестовые задания).

Тестовые вопросы к зачету

1. К какому виду экстремального туризма относится «Вейкбординг»?
 - 1) горному
 - 2) водному
 - 3) наземному
 - 4) воздушному
2. BASE jumping –это?
 - 1) прыжки с парашютом из самолета
 - 2) прыжки с парашютом без помощи летательной техники
 - 3) прыжки с крыш сооружений
 - 4) базовые прыжки в группах
3. Какой вид экстремального туризма не относится к водным?
 - 1) дайвинг
 - 2) виндсерфинг
 - 3) скайсёрфинг
 - 4) родео
 - 5) каякинг
4. Джайлоо туризм - это?
 - 1) передвижение на джипах по бездорожью
 - 2) прыжки с мостов или других сооружений
 - 3) жизнь в первобытном племени со всеми прелестями кочевого быта
 - 4) передвижение в горах со специальным снаряжением.
5. Международный сигнал бедствия «LL»
 - 1) нужен врач
 - 2) двигаемся пешком
 - 3) все в порядке
 - 4) самолет сильно поврежден
6. Международный сигнал бедствия « F » означает?
 - 1) не можем двигаться
 - 2) нужны пища и вода
 - 3) нужны медикаменты
 - 4) нужны компас и карта
7. Сигнальный костер, призывающий к помощи, это-?
 - 1) много жара
 - 2) много дыма
 - 3) много яркости
 - 4) высота 2 метра и более
8. Какой вид снежных лавин указан не верно?
 - 1) сухие
 - 2) влажные
 - 3) вихревые
 - 4) снежные доски
9. Какая крутизна склона является самой опасной для схода снежной лавины?

- 1) 12-15 2) 30-50 3) Круче 60
10. Если обойти лавиноопасный участок не представляется возможным, то в какой части необходимо пересекать такие склоны?
- 1) в верхней 2) в средней
3) в нижней 4) в любой
11. В какой период суток наиболее безопасно преодолевать лавиноопасный участок?
- 1) вечер 2) обед
3) утро 4) ночь
12. Самое устойчивое на воде судно при любых воздействиях?
- 1) каяк 2) байдарка
3) рафт 4) каное
11. Одноместное судно
- 1) байдарка 2) рафт
3) каное 4) каяк
12. Наиболее технически простым переворотом в каяке является?
- 1) переворот «рычагом» 2) переворот «винтом»
3) переворот «бочкой» 4) переворот «зацепом»
13. В какой части лодки сидит «рулевой»?
- 1) «нос» 2) «корма» 3) ровно посередине судна
4) на левом борту 5) на правом борту
14. Водное препятствие «бочка» что это?
- 1) круговорот воды на месте
2) волна воды на встречу, образуемая подводным камнем
3) сильно вспененный участок воды после слива
4) воронка воды
15. Правильное положение корпуса при лазании по скалам, это-?
- 1) корпус откинут от скалы и нагрузка на руки
2) тело растянуто вдоль скалы и нагрузка равномерно на все конечности
3) центр тяжести как можно ближе к скале и основная нагрузка на ноги
4) максимально прижатый корпус к скале
16. Узел «булинь» предназначен для-?
- 1) связывания двух веревок одинакового диаметра
2) связывания двух веревок разного диаметра
3) привязывания веревки к опоре
4) осуществления групповой страховки
17. Самой безопасной переправой вброд является?
- 1) с помощью шеста 2) способом «шеренга»
3) лицом друг к другу 4) сплав по течению

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету.

1. Особенности экстремального туризма.
2. Классификация экстремального туризма по видам.
3. Каковы мотивы и цели участников экстремальных туров.
4. Охарактеризуйте основные виды воздушного экстремального туризма.
5. Охарактеризуйте основные виды наземного экстремального туризма.
6. Охарактеризуйте основные виды горного экстремального туризма.
7. Перечислите и дайте характеристику основным видам экзотического экстремального туризма.
8. Каковы основные виды водного экстремального туризма.
9. Каковы факторы риска и классификация опасностей при экстремальном туризме.
10. Опишите меры безопасности для участников экстремальных туров.
11. Классификация техники страховки.
12. Как осуществляется взаимная страховка.
13. Как осуществляется самостраховка.
14. Классификация техники переправ.
15. Техника и тактика подготовки спортсмена занимающегося водными видами экстремального туризма.

16. Методика обучения горным видам экстремального туризма.

Задания для самостоятельной работы студентов.

Цель. Формирование профессиональных умений.

Задачи. Ознакомиться по учебникам, программам, учебным пособиям с методикой обучения экстремальному туризму. Научиться подбирать по принципу «от простого к сложному» комплекс подводящих и подготовительных упражнений в обучении экстремальному туризму.

	Наименование работы
1	Составить список литературы по экстремальному туризму.
2	Подготовить презентацию на одну из предложенных тем по ЭТ.
3	Начертить и выучить «Международные сигналы бедствия» и способы поведения в экстремальной ситуации.
4	Изготовить макет какого – либо устройства, для выживания в экстремальной ситуации.
5	Составить практическое задание по ЭТ для школьников
6	Разработать проект соревнования по одному из видов «Экстремального туризма»

Форма контроля. Самостоятельное практическое и письменное выполнение заданий на оценку (проверка преподавателем).

Шестой семестр

Рейтинг-контроль 1

Успешность освоения пройденного материала оценивается по знанию студентом:

- основ техники безопасности при занятиях бадминтоном;
- организации занятий по бадминтону и совершенствование техники игры в бадминтон.

Тестовые задания к рейтинг-контролю 1

1. Под каким названием в Японии была распространена игра в перекидывании деревянными ракетками «волана»?
а) «алнеба» б) «лнеба» в) «оябане»
2. Кто и когда опубликовал книгу о бадминтоне, где были описаны первые правила?
а) королева Швеции Кристина – 1650 г.; б) Исаак Спратт – 1860 г.;
в) герцог Бофор - 1875 г.
3. Год рождения бадминтона?
а) 1870 г. б) 1872 г. в) 1875 г.
4. Где и когда был проведён первый ЧМ по бадминтону?
а) Токио (Япония) – 1971 г.; б) Москва (СССР) – 1974 г.;
в) Мальме (Швеция) – 1977 г.
5. В каком году бадминтон стал Олимпийским видом?
а) 1992 г. б) 1994 г. в) 1996 г.
6. Годом рождения советского бадминтона считается?
а) 1953 г. б) 1955 г. в) 1957 г.
7. Когда и где был проведён первый чемпионат СССР по бадминтону?
а) Алма-Ата – 1960 г.; б) Ленинград – 1962 г. в) Москва – 1963 г.
8. Ширина сетки?
а) 750 мм б) 755 мм в) 760 мм
9. Какие существуют разновидности хватки ракетки?
а) азиатская, польская; б) европейская, американская;
в) азиатская, европейская.
10. Что означает термин «микст»?
а) подача; б) смешанная игра; в) парная игра.
11. Толщина струны?
а) 0,60 – 8,0 мм; б) 0,66 – 8,5 мм; в) 0,70 – 9,0 мм.
12. Что означает термин «смеш»?
а) прием волана; б) подача волана; в) нападающий удар.
13. Фронтальный удар – это:

- а) удар по волану , пролетающему выше справа и слева от игрока;
 б) удар по волану, направленному в тело соперника;
 в) направление волана в сторону, противоположную движения соперника.
14. Какие виды соревнований существуют в бадминтоне?
 а) одиночные, парные; б) парные, смешанные;
 в) смешанные, «микст»; г) одиночные, парные, «микст».
15. Размеры площадки для одиночной игры?
 а) 13,0 x 5,18 м; б) 13,4 x 5,0 м; в) 13,4 x 5,18 м.
16. Размеры корта для парной игры?
 а) 13,2 x 6,1 м; б) 13,4 x 6,1 м; в) 13,4 x 6,0 м.
17. Типы воланов?
 а) перьевые, пластиковые, комбинированные;
 б) перьевые, пластиковые, силиконовые; в) перьевые, пластиковые, нейлоновые.
18. Вес волана?
 а) 4,7 – 5,0 гр.; б) 4,8 – 5,4 гр.; в) 4,7 – 5,5 гр.
19. Матч проводится до выигрыша:
 а) трех геймов; б) двух геймов; в) двух геймов из трех.
20. Игрок устал, может ли игра быть остановлена для восстановления сил игрока или дыхания?
 а) да б) нет
21. Когда была образована Международная федерация бадминтона (IBF)
 а) 5 июля 1932 года; б) 5 июля 1934 года; в) 5 июля 1936 года.
22. Сколько по времени длится перерыв в течении гейма, когда счет у одного из игроков достиг 11 очков?
 а) не более 30 с; б) не более 1 мин; в) не более 2 мин.
23. Сколько по времени длится перерыв между геймами?
 а) не более 1 мин; б) не более 2 мин; в) не более 3 мин.
24. Когда игрок может получить совет во время игры?
 а) в любое время; б) когда волан вне игры; в) перед подачей.
25. Сколько километров за матч пробегает высококвалифицированные бадминтонисты?
 а) 4 – 6 км; б) 6 – 8 км; в) 8 – 10 км.
26. Самый быстрый бадминтоновый удар?
 а) 100 км/ч б) 250 км/ч; в) 314 км/ч; г) 414 км/ч; д) 450 км/ч
27. Главный судья несет ответственность за проведение:
 а) матча б) гейма в) турнира
28. Кто объявляет «спорный»?
 а) главный судья б) судья на линии;
 в) судья на «вышке»; г) судья на подаче.
29. Длительность разминки перед игрой?
 а) 1 мин б) 2 мин в) 3 мин
30. Игроки меняются сторонами после:
 а) окончания гейма; б) когда один из игроков набрал 10 очков;
 в) при счёте 11:11.

Рейтинг-контроль 2

Успешность освоения пройденного материала оценивается по знанию студентом:

- совершенствование тактики игры в бадминтон;
- совершенствование общей и специальной технической подготовки.

Тестовые задания к рейтинг-контролю 2

1. Главный судья несет ответственность за проведение:
 а) турнира б) гейма в) матча
2. Кто объявляет «спорный»?
 а) судья на «вышке»; б) судья на линии;
 в) главный судья; г) судья на подаче.
3. Длительность разминки перед игрой?
 а) 30 сек б) 1 мин в) 2 мин г) 3 мин
4. Игроки меняются сторонами после:
 а) при счёте 11:11; б) когда один из игроков набрал 10 очков;

- в) окончания гейма.
5. Размеры корта для парной игры?
 а) 13,2 x 6,1 м; б) 13,4 x 6,0 м; в) 13,4 x 6,1 м.
6. Типы воланов?
 а) перьевые, пластиковые, силиконовые;
 б) перьевые, пластиковые, комбинированные;
 в) перьевые, пластиковые, нейлоновые.
7. Вес волана?
 а) 4,7 – 5,0 гр.; б) 4,6 – 5,5 в) 4,8 – 5,4 гр.; г) 4,7 – 5,5 гр.
8. Матч проводится до выигрыша:
 а) трех геймов; б) двух геймов из трех; в) двух геймов.
9. Когда была образована Международная федерация бадминтона (IBF)
 а) 5 июля 1931 года; б) 5 июля 1932 года;
 в) 5 июля 1933 года. г) 5 июля 1934 года.
10. Сколько по времени длиться перерыв в течении гейма, когда счет у одного из игроков достиг 11 очков?
 а) не более 1 мин; б) не более 2 мин; в) не более 3 мин.
11. Сколько по времени длиться перерыв между геймами?
 а) не более 30 сек; б) не более 1 мин; в) не более 2 мин.
12. Игрок устал, может ли игра быть остановлена для восстановления сил игрока или дыхания?
 а) да б) да, но только на 30 сек; в) нет
13. Когда игрок может получить совет во время игры?
 а) в любое время; б) перед подачей;
 в) когда волан вне игры; г) после подачи.
14. Сколько километров за матч пробегает высококвалифицированные бадминтонисты?
 а) 2 – 4 км; б) 4 – 6 км; в) 6 – 8 км; г) 8 – 10 км.
15. Самый быстрый удар в бадминтоне?
 а) 450 км/ч б) 414 км/ч; в) 314 км/ч; г) 250 км/ч; д) 110 км/ч
16. Когда и где был проведён первый чемпионат СССР по бадминтону?
 а) Москва – 1963 г.; б) Ленинград – 1962 г.; в) Алма-Ата – 1960 г.
17. Ширина сетки?
 а) 745 мм б) 750 мм в) 755 мм г) 760 мм
18. Какие существуют разновидности хватки ракетки?
 а) азиатская, европейская; б) европейская, американская;
 в) азиатская, польская.
19. Толщина струны?
 а) 0,60 – 8,0 мм в) 0,70 – 9,0 мм
 б) 0,60 – 8,5 мм г) 0,66 – 8,5 мм
20. Что означает термин «микст»?
 а) подача; б) парная игра; в) смешанная игра.
21. Под каким названием в Японии была распространена игра в перекидывании деревянными ракетками «волана»?
 а) «алнеба» б) «лнеба» в) олонеба г) «оябане»
22. Кто и когда опубликовал книгу о бадминтоне, где были описаны первые правила?
 а) королева Швеции Кристина – 1650 г;
 б) герцог Бофор - 1875 г; в) Исаак Спратт – 1860 г.
23. Год рождения бадминтона?
 а) 1870 г. б) 1871 г. в) 1872 г. г) 1875 г.
24. Где и когда был проведён первый ЧМ по бадминтону?
 а) Токио (Япония) – 1976 г; б) Мальме (Швеция) – 1977 г;
 в) Москва (СССР) – 1978 г.
25. В каком году бадминтон стал Олимпийским видом?
 а) 1990г. б) 1992 г. в) 1994 г. г) 1996 г.
26. Годом рождения советского бадминтона считается?
 а) 1953 г. б) 1955 г. в) 1956 г. г) 1957 г.
27. Что означает термин «смеш»?

- а) нападающий удар; б) подача волана; в) прием волана.
28. Фронтальный удар – это:
 а) удар по волану, направленному в тело соперника;
 б) удар по волану, пролетающему выше справа и слева от игрока;
 в) направление волана в сторону соперника.
29. Какие виды соревнований существуют в бадминтоне?
 а) одиночные, парные, «микст»; б) парные, смешанные;
 в) смешанные, «микст»; г) одиночные, парные.
30. Размеры площадки для одиночной игры?
 а) 13,4 x 5,18 м; б) 13,4 x 5,0 м; в) 13,0 x 5,18 м.

Рейтинг-контроль 3

- Успешность освоения пройденного материала оценивается по знанию студентом:
 - правила соревнований по бадминтону
 - судейство соревнований (одиночные и парные игры).

Тестовые задания к рейтинг-контролю 3

1. Что означает термин «смеш»?
 а) прием волана; б) нападающий удар; в) защищающийся удар.
2. Фронтальный удар – это:
 а) удар по волану, пролетающему выше справа и слева от игрока;
 б) направление волана в сторону, противоположную движения соперника;
 в) удар по волану, направленному в тело соперника.
3. Какие виды соревнований существуют в бадминтоне?
 а) одиночные, парные; б) парные, смешанные;
 в) одиночные, парные, «микст».
4. Размеры площадки для одиночной игры?
 а) 13,0 x 5,18 м; б) 13,4 x 5,18 м; в) 13,4 x 5,0 м.
5. Под каким названием в Японии была распространена игра в перекидывании деревянными ракетками «волана»?
 а) «алнеба» б) «оябане» в) «лнеба»
6. Кто и когда опубликовал книгу о бадминтоне, где были описаны первые правила?
 а) Исаак Спратт – 1860 г.; б) королева Швеции Кристина – 1650 г.;
 в) герцог Бофор - 1875 г.
7. Год рождения бадминтона?
 а) 1875 г. б) 1874 в) 1873 г) 1872 г.
8. Где и когда был проведен первый ЧМ по бадминтону?
 а) Мальме (Швеция) – 1977 г.; б) Москва (СССР) – 1978 г.;
 в) Токио (Япония) – 1979 г.
9. В каком году бадминтон стал Олимпийским видом?
 а) 1996 г. б) 1994 г. в) 1992 г.
10. Годом рождения советского бадминтона считается?
 а) 1957 г. б) 1955 г. в) 1953 г.
11. Самый быстрый удар в бадминтоне?
 а) 250 км/ч; б) 314 км/ч; в) 414 км/ч; г) 450 км/ч
12. Главный судья несет ответственность за проведение:
 а) матча б) турнира в) гейма
13. Кто объявляет «спорный»?
 а) главный судья; б) судья на «вышке»;
 в) судья на линии; г) судья на подаче.
14. Длительность разминки перед игрой?
 а) 2 мин б) 3 мин в) 4 мин
15. Игроки меняются сторонами после:
 а) когда один из игроков набрал 10 очков; б) окончания гейма;
 в) при счёте 11:11.
16. Размеры корта для парной игры?
 а) 13,4 x 6,1 м; б) 13,2 x 6,1 м; в) 13,4 x 6,0 м.
17. Типы воланов?

- а) перьевые, пластиковые, нейлоновые;
 - б) перьевые, пластиковые, силиконовые;
 - в) перьевые, пластиковые, комбинированные.
18. Вес волана?
- а) 4,7 – 5,5 гр.; б) 4,8 – 5,4 гр.; в) 4,7 – 5,0 гр.
19. Матч проводится до выигрыша:
- а) двух геймов из трех; б) трех геймов; в) двух геймов.
20. Какие существуют разновидности хватки ракетки?
- а) европейская, американская; б) азиатская, европейская;
 - в) азиатская, польская.
21. Ширина сетки?
- а) 755 мм б) 760 мм в) 765 мм
22. Когда и где был проведён первый чемпионат СССР по бадминтону?
- а) Алма-Ата – 1962 г; б) Москва – 1963 г; в) Ленинград – 1964 г.
23. Когда была образована Международная федерация бадминтона (IBF)
- а) 5 июля 1934 года; б) 5 июля 1935 года; в) 5 июля 1936 года.
24. Толщина струны?
- а) 0,66 – 8,5 мм; б) 0,60 – 8,0 мм; в) 0,70 – 9,0 мм.
25. Что означает термин «микст»?
- а) смешанная игра; б) подача; в) парная игра.
26. Сколько по времени длится перерыв в течении гейма, когда счет у одного из игроков достиг 11 очков?
- а) не более 3 мин; б) не более 2 мин; в) не более 1 мин.
27. Сколько по времени длится перерыв между геймами?
- а) не более 2 мин; б) не более 1 мин; в) не более 3 мин.
28. Игрок устал, может ли игра быть остановлена для восстановления сил игрока или дыхания?
- а) да б) нет
29. Когда игрок может получить совет во время игры?
- а) когда волан вне игры; б) в любое время; в) перед подачей.
30. Сколько километров за матч пробегает высококвалифицированные бадминтонисты?
- а) 6 – 8 км б) 8 – 10 км в) 9 -10 км

Вопросы для подготовки к зачету

1. История возникновения и развития бадминтона.
2. Характеристика бадминтона как средства физического воспитания.
3. Функции спортивной игры в бадминтон: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
4. Актуальные проблемы развития бадминтона.
5. Размеры игровой площадки (корта), вес и размеры волана. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки в бадминтоне.
6. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
7. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.
8. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
9. Розыгрыш очка. Костюм участника.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
11. Одиночная встреча.
12. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
13. Судейская терминология в бадминтоне.
14. Права и обязанности участников соревнований.
15. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований.
16. Методика организации соревнований по бадминтону.
17. Методика проведения соревнований по бадминтону.
18. Основные термины бадминтона.
19. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий бадминтоном.

20. Общая характеристика техники игры в бадминтон.
21. Особенности вращения полета и отскока волана в бадминтоне.
22. Классификация технических видов спорта в бадминтоне.
23. Основные стилевые направления игры в бадминтон.
24. Тактика одиночной игры. Основные схемы и стратегии.
25. Тактика парной игры в бадминтоне. Основные схемы и стратегии.
26. Методика обучение технике игры в бадминтон.
27. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
28. Правила техники безопасности при проведении занятий бадминтоном.
29. Бадминтон как реабилитационное средство физической культуры.
30. Рекреационные формы занятий бадминтоном.
31. Правила соревнований и их организация.
32. Специальная физическая подготовка в бадминтоне.
33. Требования предъявляемые к разметке бадминтонной площадке.
34. Инвентарь для игры в бадминтон.
35. Основы техники безопасности при занятиях бадминтоном.
36. Принципы обучения бадминтону.
37. Этапы преподавания бадминтона.
38. Урок как основная форма проведения занятий по обучению игре в бадминтон.
39. Сила как физическое качество для игры в бадминтон.
40. Быстрота и ловкость как физическое качество для игры в бадминтон .
41. Выносливость как физическое качество для игры в бадминтон .
42. Гибкость как физическое качество для игры в бадминтон .
43. Технические приемы с ракеткой в бадминтоне.
44. Тактика индивидуальной игры в бадминтон.

Задания для самостоятельной работы студентов

Выполнение семестрового плана самостоятельной работы предусматривает теоретическую подготовку студента по заданиям преподавателя.

Задание для теоретической подготовки студентов.

1. Бадминтон: история возникновения, этапы развития, выдающиеся спортсмены.
2. Методика использование тренажеров при обучении техническим приемам.
3. Методы и методические приёмы силовой тренировки.
4. Методика обучения перемещениям по площадке.
6. Воспитание скоростных качеств у бадминтониста.
7. Методика обучения новичков в группах начального обучения.
9. Совершенствование игры в средней и ближней зонах площадке.
10. Травматизм при занятиях бадминтоном: причина, предупреждение, оказание первой помощи.

Седьмой семестр

Рейтинг-контроль 1.

1. Охарактеризуйте становление теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Раскройте основное содержание ФГОС дошкольного образования, представьте его отличия от ФГТ.

3. Подберите подвижные игры для проведения в разных возрастных группах ДОУ.

Рейтинг-контроль 2.

1. Охарактеризуйте современные технологии обучения и воспитания детей дошкольного возраста.

2. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики, основных видов движений, подвижных игр, физкультминуток для разных возрастных групп ДОУ.

3. Разработайте план проведения физкультурных занятий разных типов.

4. Дайте характеристику спортивных упражнений для детей разного дошкольного воз-

раста.

5. Выполните подборку упражнений, способствующих преимущественному развитию силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, сохранению равновесия в программе разных возрастных групп ДОУ.

6. Разработайте сценарий физкультурных праздников, досугов в разных возрастных группах ДОУ.

Рейтинг-контроль 3.

1. Раскройте значение планирования работы по физическому воспитанию и развитию в организации здорового образа жизни дошкольника. Охарактеризуйте требования к планированию.

2. Представьте виды планирования, дайте их характеристику.

3. Составьте план-график распределения основных видов движений в течение года для разных возрастных групп дошкольного учреждения.

4. Раскройте технологию диагностики физической подготовленности детей в разных возрастных группах дошкольного учреждения.

Примерные вопросы для подготовки к зачету

1. Предмет теории физического воспитания детей дошкольного возраста, его специфика.

2. Цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Единство обучения, воспитания и развития в процессе физического воспитания дошкольников.

3. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста, их характеристика.

4. Характеристика наглядных методов и приемов обучения. Характеристика словесных методов и приемов обучения. Характеристика практических методов и приемов обучения.

5. Характеристика специфических методов и приемов физического воспитания.

6. Система принципов физического воспитания (общесоциальных, общепедагогических, принципов отражающих закономерности физического воспитания), их характеристика.

7. Этапы обучения дошкольников двигательным действиям (цель, задачи, содержание каждого этапа).

8. Характеристика физических упражнений как основного средства физического воспитания дошкольников.

9. Характеристика информационно-рецептивного метода. Характеристика репродуктивного метода. Характеристика методов проблемного обучения.

10. Различные классификации физических упражнений, их характеристика.

11. Экспериментальные методы в теории физического воспитания детей дошкольного возраста.

12. Дайте определение понятиям физическая подготовленность, физическое развитие, физические упражнения, физическая культура.

13. Сущность обучения двигательным действиям. Характеристика этапов обучения детей двигательным действиям. Этапы обучения дошкольников двигательным действиям (цель, задачи, содержание каждого этапа).

14. Характеристика физических упражнений как основного средства физического воспитания дошкольников (временная, пространственная, динамическая, ритмическая и т.п.; качественные характеристики упражнений). Различные классификации физических упражнений, их характеристика. Понятие техники двигательного действия, её компоненты. Техника ОВД. Теория поэтапного формирования двигательных навыков П.Я. Гальперина, ООТ и ООД двигательного действия.

15. Понятие о двигательных умениях и навыках. Закономерности формирования двигательных навыков. Условия их формирования.

16. Особенности психомоторного развития детей раннего возраста.

17. Общеразвивающие упражнения. Характеристика. Влияние на организм детей. Классификация. Правила записи ОРУ.

18. Строевые упражнения. Понятие, значение, характеристика строевых упражнений. Виды, техника выполнения строевых упражнений, использование звукового сопровождения.

19. Техника и методика обучения перестроению в колонну по 1, 2, 3, 4 в разных возрастных группах. Правила подачи команд.

20. Особенности развития скоростных способностей у детей дошкольного возраста (физиологическая сущность, виды, методика развития).

21. Особенности развития гибкости у детей дошкольного возраста (физиологическая сущность, виды, методика развития).

22. Особенности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста (физиологическая сущность, виды, методика).

23. Особенности развития, силовых способностей у детей дошкольного возраста (понятие, виды, методика развития).

24. Особенности развития выносливости (понятие, виды, методика) у детей дошкольного возраста.

25. Особенности развития, скоростно-силовых способностей у детей дошкольного возраста (понятие, виды, методика развития).

26. Методика обучения построениям в звенья детей разных возрастных групп.

27. Особенности методики проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах.

28. Бег. Техника различных видов бега. Методика обучения различным видам бега детей разных возрастных групп.

29. Метание. Техника различных видов метания. Методика обучения дошкольников метанию разных возрастных групп.

30. Прыжки. Техника различных видов прыжков. Методика обучения дошкольников различным видам прыжка.

31. Лазание. Техника различных видов лазания. Методика обучения различным видам лазания детей разных возрастных групп.

32. Утренняя гимнастика. Схема построения. Требования к подбору упражнений. Перечислить требования к качеству выполнения общеразвивающих упражнений в разных возрастных группах.

33. Методика обучения общеразвивающим упражнениям, организация детей, подготовка и раздача пособий, методические приемы обучения с учетом возрастных особенностей. Обучение правильному дыханию. Дозировка. Темп. Требования к качеству выполнения общеразвивающих упражнений.

34. Ходьба. Техника различных видов ходьбы. Методика обучения различным видам ходьбы детей разных возрастных групп.

35. Сущность понятий «двигательные способности» и «физические качества» (виды, характеристика).

Тематика самостоятельных занятий

Раздел 1. Теоретические основы физического воспитания и развития ребенка.

Тема 1.1. Становление теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста. Развитие государственной системы физического воспитания в России. Современные проблемы теории физического воспитания детей дошкольного возраста. Взгляды русских прогрессивных общественных деятелей и педагогов по вопросам физического воспитания детей. П.Ф. Лесгафт - основоположник науки о физическом воспитании и образовании. Современные вопросы физической культуры дошкольников.

Тема 1.2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования - как технологическая система. Документы, регламентирующие учебный процесс в дошкольных образовательных учреждениях и ВУЗах. Новые типы ДОУ и формирование модульного принципа построения учебных планов. Российское образовательное пространство в ближайшей перспективе. Виды учебных программ: типовая, компилятивная и авторская. Структура учебных программ: пояснительная записка, содержание программы, методическое обеспечение, требования к знаниям и умениям детей.

Тема 1.3. Современные подходы к технологии обучения и воспитания дошкольников. Сущность понятия «активное обучение», его актуальность на современном этапе в воспитательно-образовательном процессе ДОУ. Методы технологии активного обучения, стимулирующие познавательную деятельность детей. Классификация образовательных технологий. Основные подходы в классификации технологий обучения. Развитие технологий обучения в современных российских и зарубежных исследованиях. Концептуальные положения традиционной технологии обучения. Особенности ее содержания и методики. Классификация игровых технологий. Характеристика образовательных и воспитательных целей игры. Основные этапы разработки и реализации игровой технологии.

Раздел 2. Технология обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям

Тема 2.1. Гимнастика и ритмика. Основные движения, понятие, значение и характеристика. Техника выполнения и особенности обучения, критерии оценки каждого из видов движений у детей разных возрастных групп. Анализ существующих программ по разделу "Основные движения". Общеразвивающие упражнения, определение понятия, классификация и характеристика. Подбор общеразвивающих упражнений для детей разного возраста. Методические приемы обучения общеразвивающим упражнениям с учетом возрастных особенностей. Строевые упражнения, значение, классификация и характеристика.

Тема 2.2. Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр. Характеристика подвижной игры как средства и метода физического воспитания и развития личности ребенка. Становление теории и методики подвижных игр. Место подвижных игр в системе физического образования. Классификация игр с двигательным содержанием для дошкольников, их характеристика. Методика проведения подвижных игр в разных возрастных группах. Значение элементов соревнования в играх для дошкольников. Формирование у дошкольников умений организовывать игры со сверстниками, развитие навыков самоорганизации в подвижных играх. Особенности обучения и проведения игр с элементами спортивных игр.

Тема 2.3. Спортивные упражнения. Спортивные упражнения и специфическое их воздействие на физическое развитие и воспитание. Плавание. Значение, способы плавания, их характеристика. Задачи и программа обучения. Правила поведения на воде. Езда на велосипеде. Типы велосипедов для дошкольников. Правила пользования велосипедами и уход за ними. Последовательность и методика обучения езде на велосипеде. Соблюдение правил велосипедиста и дорожного движения. Ходьба на лыжах. Характеристика и техника разных способов передвижения на лыжах. Задачи, содержание и последовательность обучения. Организация и методика обучения. Меры по предупреждению травм. Катание на коньках. Техника катания, ее характеристика. Задачи, содержание и последовательность обучения. Организация и методика обучения, способы устранения ошибок. Меры по предупреждению травм. Катание на санках. Разнообразие двигательной деятельности при катании на санках. Создание условий. Организация и методы руководства детской деятельностью. Соотношение обучения и самостоятельной двигательной деятельности. Скольжения, катания на роликовых коньках, катание на самокатах. Меры предупреждения травматизма.

Раздел 3. Формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении.

Тема 3.1. Физкультурные занятия с детьми разного возраста в ДОУ. Общая характеристика форм организации физического воспитания. Физкультурные занятия - основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. Структура занятия, ее обоснование. Типы занятий. Методика проведения физкультурных занятий. Методы организации детей при выполнении физических упражнений. Соотношение процесса обучения и самостоятельного выполнения детьми двигательных действий. Стимулирование двигательной активности. Физическая и моторная плотность занятия. Физиологическая кривая нагрузки. Контроль за самочувствием и поведением детей.

Тема 3.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольника. Методика проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах. Особенности проведения утренней гимнастики на участке в разное время года. Пути формирования умений для самостоятельного выполнения утренней гимнастики. Физкультминутки. Подбор физических упражнений и методика их проведения. Основные формы организации работы по физическому воспитанию в повседневной жизни. Соотношение различных форм работы в течение дня, специфика их использования на участке и в помещении. Подвижные игры. Подбор и дозировка с учетом педагогических задач, времени года, содержания предыдущей деятельности, подготовленности детей. Игры с элементами спортивных игр. Эстафеты, их виды. Использование соревновательного метода. Воспитание у дошкольников самоорганизации в двигательной деятельности. Индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами. Регулирование физической нагрузки.

Тема 3.3. Физкультурные праздники и досуги в ДОУ.

Физкультурный праздник – итог воспитательно-образовательной работы с детьми за определённый период. Содержание и план праздника. Физкультурный досуг, его содержание, организация и планирование. Особенности организации и проведения экскурсий, прогулок.

Особенности руководства самостоятельной деятельностью дошкольников. Подготовка, орга-

низация и проведение различных форм активного отдыха: спортивных досугов, физкультурных праздников, детского туризма, дней здоровья.

Тема 3.4. Планирование и учет работы по физическому воспитанию. Значение планирования и учета работы. Принципы планирования, требования к планированию. Виды планирования и их характеристика. Виды учета работы по физическому воспитанию. Тестовые задания и методика их использования для определения уровня физического развития и физической подготовленности детей.

Тема 3.5. Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях. Специфика и содержание деятельности педагога по физической культуре в ДОУ. Содержание по физической культуре с педагогическими кадрами. Организация работы с семьей. Диагностика физической подготовленности и сенсомоторного развития ребёнка.

Восьмой семестр

Рейтинг – контроль 1.

Составить обще - подготовительные и специально-подготовительные упражнения направленные на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта

Разработать конспект тренировочного занятия направленного на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта.

Рейтинг – контроль 2.

Составить макроцикл подготовки спортсмена в избранном виде спорта, учитывая календарь соревновательной деятельности и задачи подготовки на различных периодах и этапах.

Составить микроцикл подготовки спортсмена в избранном виде спорта, с подробным анализом динамики объема и интенсивности нагрузки.

Рейтинг – контроль 3.

Составить модели подготовленности, тренировочного процесса, соревновательной деятельности, морфофункциональные модели в избранном виде спорта

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Развитие отечественной теории и методики детского и юношеского спорта.
2. Характеристика системы спортивной подготовки.
3. Основные понятия: спортивная тренировка, тренированность, подготовленность.
4. Система факторов, повышающих эффективность системы спортивной тренировки.
5. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки спортсменов.
6. Содержание системы многолетней спортивной подготовки.
7. Организация учебно-тренировочного процесса. Периоды учебно-тренировочного года.
8. Средства и методы воспитания физических способностей.
9. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития силы и скоростно-силовых способностей.
10. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития скоростных способностей.
11. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития выносливости.
12. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития гибкости.
13. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития координационных способностей.
14. Понятие «Спортивно – техническая подготовка», ее задачи, требования, предъявляемые к технике спортсмена, средства технической подготовки.
15. Спортивно-тактическая подготовка: определение, задачи. Понятие «тактика». Тактический план, его задачи и содержание.
16. Средства спортивной тренировки: обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения.
17. Моделирование соревновательных ситуаций и введение дополнительных трудностей.
18. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характер, направленность, величина, координационная сложность, психическая напряженность нагрузки.
19. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.

20. Качественная характеристика физической нагрузки – интенсивность, проявление ее внутренней и внешней стороны.

21. Количественная характеристика физической нагрузки – объем, проявление его внутренней и внешней стороны.

22. Классификация зон интенсивности тренировочных нагрузок.

23. Спортивная форма: определение понятия как состояния и как процесса. Признаки высокой тренированности: в состоянии покоя, при стандартных нагрузках, при предельных нагрузках.

24. Построение тренировки в малых, средних и больших циклах – определение, содержание, виды.

25. Виды планирования процесса спортивной подготовки

26. Спортивный отбор, спортивная ориентация, способности.

27. Типологические особенности нервной системы и их влияние на спортивные способности.

28. Влияние соматических особенностей индивида на проявление спортивных способностей

29. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.

30. Педагогическое наблюдение как метод оперативного контроля в процессе спортивной подготовки. Методические правила, используемые для проведения педагогического наблюдения. Виды и программа педагогических наблюдений.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов

В ходе самостоятельной работы студенты изучают литературные источники, выполняют творческие задания с проблемными ситуациями, разрабатывают индивидуальные программы занятий, осуществляют научно-поисковую деятельность в избранном виде спорта.

Самостоятельная работа студентов включает задания репродуктивного и продуктивного характера:

- ♦ задания, требующие от студентов воспроизведения информации по памяти;
- ♦ задания, требующие от студентов проявления умственных методических умений;
- ♦ задания, требующие от студентов творческого подхода, связанного с умением применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность специалиста по физической культуре и спорту;
- ♦ задания, содержащие проблемные ситуации с профессиональной направленностью;
- ♦ задания в виде примерных тем докладов, рефератов, сообщений для самостоятельной работы студентов.

Тема: «Методика воспитания физических качеств».

Проблемная ситуация № 1 (методика воспитания силовых способностей). При воспитании силовых способностей одной из методических проблем является выбор величины внешнего сопротивления (отягощения). *Задача тренировки* - воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику:

1) основное средство — упражнения строго регламентированного характера;

2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе.

В результате контрольного тестирования было выявлено, что прирост абсолютной силы оказался незначительным, а показатели силовой выносливости значительно возросли.

Задание 1. Какую методическую ошибку допустил тренер.

2. Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

Проблемная ситуация № 2 (методика воспитания быстроты). При решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел тренер выявил стабилизацию показателей быстроты реакции. Тренер не знал, как разрешить возникшее противоречие между необходимостью нарушения стабилизации и улучшением быстроты реакции.

Задание: 1. Найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел.

2. Определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться в тренировочном процессе для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

Проблемная ситуация № 3. В процессе обсуждения вопроса применения метода круговой тренировки, у тренеров возник спор. Один тренер утверждал, что круговую тренировку можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Другой тренер отстаивал свою точку зрения, заключающуюся в том, что данный метод целесообразно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

Задание. Определите, кто из них прав и почему.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»

7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, издательство	Год	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Первый семестр			
Основная литература			
1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Т.1 [Электронный ресурс]: учебник/ Гавердовский Ю.К.- Электрон. текстовые данные.- М.: Советский спорт, 2014.- 368 с.	2014		http://www.iprbookshop.ru/57657.html .— ЭБС «IPRbooks»
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Т. 2 [Электронный ресурс]: учебник/ Гавердовский Ю.К., Смоленский В.М.-Электрон. текстовые данные.- М.: Советский спорт, 2014.- 232 с	2014		http://www.iprbookshop.ru/57658.html .— ЭБС «IPRbooks»
3. Репникова, Е. А. Основы технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий [Текст]: учебно-методическое пособие / Е. А. Репникова, Ю. А. Миронова, В. А. Сулова; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Владимирский гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ, 2015. - 87 с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-9984-0599-0	2015	50 экз.	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/4352
Дополнительная литература			
1. Алаева Л.С., Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учеб. пособие / Алаева Л. С. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. – 72 с.	2017		http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_003.html

2. Поздеева Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Поздеева Е.А., Алаева Л.С.- Электрон. текстовые данные.- Омск: СГУФКиС, 2017. - 100 с.	2017		http://www.iprbookshop.ru/74279.html .— ЭБС «IPRbooks»
3. Мухина М.П., Физкультурное образование школьников: учебное пособие / Мухина М. П. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. - 400 с.	2014		http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_034.html

7.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/journal/>
2. Физическая культура в школе - <http://www.schoolpress.ru/products/magazines/>
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

7.3. Интернет-ресурсы

1. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
2. <http://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
3. <http://www.libsport.ru/> - Российская Спортивная энциклопедия

Второй семестр

Основная литература

1. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Золотавина И.В.— Электрон, текстовые данные. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.- 152 с.	2018		http://www.iprbookshop.ru/70784.html .— ЭБС «IPRbooks»
2. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю "Баскетбол": учебно-методическое пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ). - Владимир: Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2016 - 79 с.: ил., табл.	2016		http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4785/1/01524.pdf
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов по специальности "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. -7-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 518 с.: ил., табл.- (Высшее профессиональное образование, Педагоги-	2014		http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/105541/

ческое образование). -Библиогр, в конце гл. - ISBN 978-5-7695-8775-7			
Дополнительная литература			
1. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие для вузов по специальности 033100 - Физическая культура / Д. И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - Москва: Академия, 2008. - 336 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование, Педагогические специальности). - На тит. л. изд-во указано на лат. яз. - Библиогр. с. 334. - ISBN 978-5-7695-5040-9.	2008		http://www.iprbookshop.ru/27565-ЭБС «IPRbooks» .
2.Роуз Ли. Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли-Электрон, текстовые данные. - М.: Человек, 2014. -272	2014		http://www.iprbookshop.ru/27545.html .— ЭБС «IPRbooks»
7.2. Периодические издания			
1.Теория и практика физической культуры 2.Физическая культура в школе			
7.3. Интернет-ресурсы			
http://www.pedlib.ru - Педагогическая библиотека. http://www.pandia.ru - Энциклопедия знаний http://ibooks.ru/ - Электронно-библиотечная система http://www.basketball.perm.ru - Баскетбольный портал http://www.fibaurope.com . - Европейская федерация баскетбола			
Третий семестр			
Основная литература			
1.Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П.-Электрон, текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 352 с.	2016		http://www.iprbookshop.ru/55591.html .— ЭБС «IPRbooks»
2.Тудор Бомпа Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс]/ Тудор Бомпа, Карло Буццичелли-Электрон, текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с.	2016		http://www.iprbookshop.ru/55562.html .— ЭБС «IPRbooks»
3.Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века [Электронный ресурс]: научные основы и построение тренировки/ Иссурин В.Б.-Электрон, текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. 464 с.	2016		http://www.iprbookshop.ru/57797.html .— ЭБС «IPRbooks»
Дополнительная литература			
1. Иссурин В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация [Электронный ресурс]: монография/ Иссурин В.Б.-Электрон, текстовые	2017		http://www.iprbookshop.ru/68546.html .— ЭБС «IPRbooks»

данные. -М.: Издательство «Спорт», 2017. -240 с.			
2. Дисько Е.Н., Основы теории и методики спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб, пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш - Минск: РИПО, 2018. - 250 с. - ISBN 978-985-503-802-4	2018		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855038024.html
3.Бондарчук А.П., Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Электронный ресурс] / А.П. Бондарчук - М.: Олимпия, 2007. - 272 с. - ISBN 5-94299-110-3	2007		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5942991103.html
7.2.Периодические издания			
1. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". – http://www.teoriya.ru/journal/			
2. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - http://www.teoriya.ru/fkvot/			
3. Спортивно-методический журнал «Легкая атлетика» - http://www.rusathletics.com/nov/news.679.htm			
7.3.Интернет-ресурсы			
1. http://lib.sportedu.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.			
2. http://www.elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека.			
3. http://www.libsport.ru/ - Российская Спортивная энциклопедия			
Четвертый семестр			
Основная литература			
1.Биатлон: теория и методика избранного вида спорта: базовая ч.: учеб. -метод, пособие /отв. ред. Д.О. Малеев; авт.-сост. сост. Г.А. Куклева [и др.]. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2016. -103 с.	2016		http://www.iprbookshop.ru/4085.-ЭБС «IPRbooks»
2.Гибадуллин И.Г., Зверева С.Н. Стрелковая подготовка юных биатлонистов. Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2015. – 108 с. С. 72	2015		http://www.iprbookshop.ru/4085.-ЭБС «IPRbooks»
3.Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: научно- методическое пособие / В.Н. Плохой - 2-е изд., испр, и дополн. - М.: Спорт, 2018. - 278 с. - ISBN 978-5-9500180-3-9.	2018		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018039.html
Дополнительная литература			
1. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза: учебное пособие/ С.Ю. Иванова, Р.В. Конь-кова, Е.В. Сантьева. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - ISBN 978-5-8353-1174-3	2011		http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501.

2. Зубрилов Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста: [монография] / Р.А. Зубрилов. - 2 издание, дополненное и переработанное. - М.: Советский спорт, 2013. - 296 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-293. - ISBN 978-5-9718-0626-4.	2013		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806264.html
3. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. - М.: Спорт, 2016. - 184 с. - ISBN 978-5-906839-05-3.	2016		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839053.html

7.2. Периодические издания

1. Журнал Лыжный спорт. Издательский дом «Лыжный спорт» - www.skisport.ru
2. «Теория и практика физической культуры» (архив) - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
3. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
4. «Спорт для всех» (архив) - <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>
5. «Спортивная жизнь России» - <http://www.sgros.nm.ru>

7.3. Интернет ресурсы

- <http://www.fbr.ru> - Союз биатлонистов России.
<http://www.ski-life.ru> - Все о лыжном спорте.
<http://www.skisport.ru> - Журнал «Лыжный спорт».
<http://www.winter.ru> - Зимние виды спорта.
<http://fizsport.ru> - Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов

Пятый семестр

Основная литература

1. Веткин В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности / В.А. Веткин - М.: Советский спорт, 2014. - 208 с. - ISBN 978-5-9718-0745-2	2014		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807452.html
2. Махов С.Ю. Организация безопасности активного туризма [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / Махов С.Ю. - Электрон, текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. 125 с	2014		http://www.iprbookshop.ru/33431.html .— ЭБС «IPRbooks»
3. Соболев С.В. Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму / Соболев С.В., Гелецкий В.М., Николаев Е.А. - Красноярск: СФУ, 2016. - 230 с. - ISBN 978-5-7638-3551-9	2016		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763835519.html

Дополнительная литература

1. Назаркина В.А. Виды и тенденции развития туризма: учеб, пособие / В.А. Назаркина, Ю.О. Владыкина, Е.Ю. Воротникова и др.; под общ. ред. Б.И. Штейн-гольца. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2014. - 235 с. - ISBN 978-5-7782-2437-7.	2014		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778224377.html
--	------	--	---

2. Способы автономного выживания человека в природе: Учеб, пособие для студ. высш, пед, учеб, заведений (Серия "Высшее профессиональное образование") Туризм. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н.-Издательство: Академия, 2013 г.	2013		http://www.iprbookshop.ru/33431.html .— ЭБС «IPRbooks»
3. Писаревский Е.Л. Безопасность туризма. Правовое обеспечение. Кн. I. Основы безопасности туризма: учеб. -метод. Пособие: в 3-х кн. / Писаревский Е.Л. - М.: Финансы и статистика, 2007. - 320 с. - ISBN 978-5-279-03216-7	2007		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785279032167.html

7.2. Периодические издания

1. Международный журнал «Турист» - tourist-journal.ru
2. Журнал "Безопасность индустрии туризма" - www.tourismsafety.ru

7.3. Интернет-ресурсы

www.tssr.ru - Туристский спортивный союз России. Федерация спортивного туризма
www.skitalets.ru - Сервер туристов и путешественников
www.outdoors.ru - Энциклопедия туриста, мир путешествий и приключений www.2r.ru - Информационное издание по туризму, отдыху и путешествиям в России, странах СНГ и Балтии
www.vvv.ru - Экстремально-приключенческий портал
www.rohod.ru - Сайт о походах
www.ft33.ru - Федерация спортивного туризма Владимирской области

Шестой семестр

Основная литература

1. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник / Ю.Н. Смирнов. — 2-е изд., с изм. и дополн. - Москва: Советский спорт, 2011. — 248 с. - ISBN 978-5-9718-0492-5.	2011		Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL https://e.lanbook.com/book/4112
2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун [и др.]. - Омск: ОмГУ, 2018. - 216 с. - ISBN 978-5-7779-22588.	2018		Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/113890
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов по специальности "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стер. - Москва: Академия, 2012. - 518 с.: ил., табл. — ISBN 978-5-7695-8775-7.	2012		http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/105541/

Дополнительная литература

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб, и доп. - Москва:	2012		ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: https://bibli-online.ru/bcode/444895
---	------	--	--

Издательство Юрайт, 2019. -322 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11314-3.			
2. Калининцева, И. Г. Бадминтон в вузе: учеб.-метод. пособие / И. Г. Калининцева, В. Ф. Ишухин; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столето- вых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – 111 с. – ISBN 978- 5-9984- 0666-9.	2016	50	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4826/1/01528.pdf
7.2. Периодические издания			
1. Теория и практика физической культуры - http://www.teoriya.ru/journal/			
2. Физическая культура в школе - http://www.schoolpress.ru/products/magazines/			
7.3. Интернет-ресурсы			
1. http://www.badm.ru - Официальный сайт Национальной федерации бадминтона			
2. http://www.pedlib.ru - Педагогическая библиотека.			
Седьмой семестр			
Основная литература			
1. Борисова М. М. Воспитатель в до- школьных образовательных орга- низациях. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие / Борисова М.М., Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А.; Под ред. Козлова С.А., - 2-е изд., перераб.и доп.- М.: НИЦ ИНФРА - М, 2016. - 508 с.: ISBN 978-5-16-011376-02.	2016		http://znanium.com/catalog.php?item=okco&code=050100&lsign
2. Пензулаева Л. И., Физическая культура в детском саду. Млад- шая группа: [для занятий с детьми 3-4 лет] / Л. И. Пензулаева. - Москва: Мозаика-Синтез, 2016 [т. е. 2015]. - 78, [2] с.: ил.; 24 см. - (Библиотека программы "От рож- дения до школы"). - (Соответ- ствует ФГОС).	2016		http://znanium.com/catalog.php?item=okco&code=050100&lsign
3. Кожухова Н. Н. Методика физи- ческого воспитания и развития ре- бенка: Учебник / Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М.; Под ред. Козлова С.А., - 2-е изд. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 312 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-011377- 7	2016		http://znanium.com/catalog.php?item=okco&code=050100&lsign
Дополнительная литература			
1. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей до- школьного возраста [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шебеко В.Н.-Элек-трон, текстовые данные. Минск: Вышэйшая школа, 2015. - 288 с.	2015		http://www.iprbookshop.ru/35553 . - ЭБС «IPRbooks»,
3. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образователь			

ном учреждении [Электронный ресурс]: учеб. - метод, пособие / В.О. Морозов. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2014. - 140 с. ISBN 978-5-9765-1965-7.	2014		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976519657.html
7.2. Периодические издания			
1. «Дошкольное воспитание». - Научно-методический журнал. - http://www.dowosp.ru			
2. «Здоровье дошкольника» - Научно-практический журнал - http://www.dowosp.ru			
3. «Детский сад от А до Я» - Научно-методический журнал - http://detsad-journal.narod.ru/			
4. «Ребенок в детском саду» - Методический журнал. - http://www.dowosp.ru			
7.3. Интернет ресурсы			
1. http://window.edu.ru/ - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.			
2. http://www.edu.ru/ - Российское образование. Федеральный портал			
3. http://www.rost.ru/projects - Национальный проект "Образование».			
Восьмой семестр			
Основная литература			
1. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки [Электронный ресурс]/ Питер Дж. Л. Томпсон - Электрон, текстовые данные. - М.: Человек, 2013. - 192 с.	2013		http://www.iprbookshop.ru/27552.-ЭБС «IPRbooks»
2. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс]: учебно- методическое пособие/ Якимов А.М.- Электрон, текстовые данные. - М.: Спорт, 2015. - 176 с.	2015		http://www.iprbookshop.ru/43911 -ЭБС «IPRbooks»
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Текст] / Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014. - 132 с.- ISBN 978-5-9718-0741-4.	2014		http://www.bibliorossica.com/catalog.html?ln=ru
Дополнительная литература			
1. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс]: монография/Новиков А.А.- Электрон, текстовые данные. - М.: Советский спорт, 2012. - 256 с.	2012		http://www.iprbookshop.ru/16826.-ЭБС «IPRbooks»
2. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) монография/ Губа В.П.- Электрон, текстовые данные. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.	2012		http://www.iprbookshop.ru/9862.-ЭБС «IPRbooks»
3. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика [Электронный ресурс]: монография/ Сергиенко Л.П.- Электрон, текстовые данные. -М.: Советский спорт, 2013. - 1048 с.	2013		http://www.iprbookshop.ru/40812.-ЭБС «IPRbooks»

7.2. Периодические издания

1. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". – <http://www.teoriya.ru/journal/>
2. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

7.3. Интернет-ресурсы

1. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
2. <http://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
3. <http://www.libsport.ru/> - Российская Спортивная энциклопедия

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ


«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Учебные занятия проводятся: лекционные

- ♦ занятия, групповые и индивидуальные консультации проводятся в спортивном корпусе 3 (ул. Университетская, в ауд. 108 и 203, оборудованных мультимедийным комплексом с выходом в интернет; используется показ презентаций и видеофильмов;
- ♦ для самостоятельной работы используются аудитории 108 и 302;
- ♦ для проведения методико-практических занятий используются мультимедийные средства, кинограммы по технике выполнения физических упражнений, видеофильмы;
- ♦ практические занятия проводятся на спортивном ядре университета с асфальтовой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний, а так же в парковой зоне ИФКС, используются также и городские спортивные сооружения; для обеспечения учебных занятий имеется весь спортивный инвентарь и оборудование.

Рабочую программу составил  доцент Воробьев Н.С.

Рецензент  Глухов Иван Николаевич, директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Владимира «Лицей № 17»


Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08 20 16 года.

Заведующий кафедрой  Власов А.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления Педагогическое образование

Протокол № 1 от 31.08 20 16 года.

Председатель комиссии  А.В.Власов, зав. кафедрой «Теория и методика физической культуры и спортивных дисциплин» ИФКС ВлГУ, доцент, кандидат педагогических наук

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2017 / 2018 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.17 года

Заведующий кафедрой _____



Рабочая программа одобрена на 2018 / 2019 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.18 года

Заведующий кафедрой _____



Рабочая программа одобрена на 2019 / 2020 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.19 года

Заведующий кафедрой _____



Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____