

Министерство науки и высшего образования 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

« 30 » 08 2019 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 заочная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
2	4/144		8		136	зачет.
3	3/108		6		102	зачет.
4	4/144		8		136	зачет.
5	4/144		8		109	экзамен - 27
Итого	15/540		30		483	зачет, зачет, зачет, экзамен - 27

Владимир, 2019

9,5 наб  
 2019г.

## 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:

Учебная дисциплина «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 универсальными компетенциями (УК):		
<b>УК -7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	частичный (знания)	<b>Знать:</b> - 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.
	частичный (умения)	<b>Уметь:</b> - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
	полный (навыки)	<b>Владеть:</b> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;
Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):		
<b>ПК-1</b> Способен развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества в обучении.	частичный (знания)	<b>Знать:</b> - 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.
	частичный (умения)	<b>Уметь:</b> - 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.
	полный (навыки)	<b>Владеть:</b> - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».
<b>ПК-2</b> Способен разрабатывать учебные планы и программы занятий по физической культуре и спорту, применять на практике основные учения в области физической культуры.	частичный (знания)	<b>Знать:</b> - педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся;

		- современные оздоровительные технологии.
	частичный (умения)	<b>Уметь:</b> - использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся; - адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса.
	полный (навыки)	<b>Владеть:</b> - навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях.

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» -  
Трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, 540 часов.

№ п/п	Наименование 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	Лабор. работы	СРС		
<b>Второй семестр – «Экстремальный туризм»</b>									
1	Раздел 4. Специфика экстремального туризма	3	20						
1.1	<u>Тема 4.1.</u> Понятие об экстремальном туризме. Классификация. История, современное состояние и перспективы развития экстремального туризма в России и за рубежом.	3	20		0,5		6		
2	Раздел 2. Виды экстремального туризма и методика обучения.	3	20						
2.1	<u>Тема 2.1.</u> Методика обучения водным видам экстремального туризма.	3	20		0,5		6		
2.2	<u>Тема 2.2.</u> Методика обучения наземным видам экстремального туризма.	3	20		0,5		6		
2.3	<u>Тема 2.3.</u> Методика обучения горным видам экстремального	3	20		0,5		6	0,5/100%	рейтинг контроль 1

	туризма.								
2.4	<u>Тема 2.4.</u> Методика обучения воздушным видам экстремального туризма.	3	21		0,5	6			
2.5	<u>Тема 2.5.</u> Методика обучения экзотическим видам экстремального туризма.	3	21		0,5	6			
3	Раздел 3. Обеспечение безопасности в различных видах экстремального туризма.	3	21						
3.1	<u>Тема 3.1.</u> Факторы риска в экстремальном туризме. Опасности в различных видах экстремального туризма.	3	21			8			
3.2	<u>Тема 3.2.</u> Способы выживания в экстремальных ситуациях.	3	21			6			
4	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка в экстремальном туризме.	3	21						
4.1	<u>Тема 4.1.</u> Элементы техники и тактики страховки. Элементы техники и тактики переправ.	3	21		0,5	6	0,5/100%		
4.2	<u>Тема 4.2.</u> Элементы техники и тактики спасательных работ подручными средствами.	3	21		0,5	6	0,5/100%	рейтинг контроль 2	
4.3	<u>Тема 4.3.</u> Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с водными видами экстремального туризма.	3	22		0,5	6			
4.4	<u>Тема 4.4.</u> Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с наземными видами экстремального туризма.	3	22		0,5	6			
4.5	<u>Тема 4.5.</u> Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с горными видами экстремального туризма.	3	22		0,5	6	0,5/100 %		
4.6	<u>Тема 4.6.</u> Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с воздушными видами экстремального туризма	3	22			6			
5	Раздел 5. Организация соревнований с элементами экстремального туризма в школе	3	22			10			
5.1	<u>Тема 5.1.</u> «ПСР» (Поисково-спасательные работы школьников), «Школа безопасности»	3	22		0,5	6		рейтинг-контроль 3	
Всего за III семестр: 3/108					6	102	2/33%	зачет	
<b>третий семестр - «Спортивная подготовка в биатлоне».</b>									
6	Раздел 6. Стрелковая подготов-	2	19						

	ка в биатлоне. Техника безопасности.								
6.1	<u>Тема 6.1.</u> Введение в предмет. Характеристика биатлона.	2	19		0,5		6		
6.2	<u>Тема 6.2.</u> Техника стрельбы из пневматической винтовки в биатлоне лежа и стоя.	2	19		0,5		16		
6.3	<u>Тема 6.3</u> Основы производства меткого выстрела.	2	19		0,5		14	0,5/100%	
6.4	<u>Тема 6.4.</u> Формирование навыков в технике стрелковых упражнений.	2	19		0,5		12		
6.5	<u>Тема 6.5.</u> Планирование подготовки биатлонистов.	2	19		0,5		10	0,5/100%	рейтинг-контроль 1
6.6	<u>Тема 6.6.</u> Организация соревнований по биатлону. Стрелковая подготовка	2	20		0,5		10		
7	Раздел 7. Формирование навыков методике обучения техники лыжных ходов.	2	20						
7.1	<u>Тема 7.1</u> Основы техники передвижения на лыжах	2	20		0,5		10		
7.2	<u>Тема 7.2</u> Лыжные парафины. Смазка лыж.	2	20		0,5		8		
7.3	<u>Тема 7.3.</u> Одновременный одношажный ход на подъемах средней крутизны, коньковый ход. Практический норматив.	2	20		0,5		8		
7.4	<u>Тема 7.4.</u> Техника стрелковых упражнений по приходу на рубеж.	2	20		0,5		12	0,5/100%	рейтинг-контроль 2
8	Раздел 8. Организация соревнований по биатлону и их судейство.	2	21						
8.1	<u>Тема 8.1.</u> Классификация соревнований по биатлону.	2	21		0,5		4		
8.2	<u>Тема 8.2.</u> Правила соревнований по биатлону.	2	21		0,5		8	0,5/100%	
8.3	<u>Тема 8.3.</u> Обязанности бригады судей на старте и финише.	2	21		0,5		4		
8.4	<u>Тема 8.4.</u> Обязанности судей на огневом рубеже.	2	21		0,5		4	0,5/100%	
8.5	<u>Тема 8.5.</u> Состав судейской коллегии: права и обязанности.	2	21		0,5		4		
8.6	<u>Тема 8.6.</u> Практическое судейство по биатлону. Соревнования по биатлону.	2	21		0,5		6		рейтинг-контроль 3
Всего за II семестр: 1/144					8		136	2,5/31 %	зачет
<b>Четвертый семестр – «Технико-тактическая подготовка в бадминтоне»</b>									

9	Раздел 9. Введение в курс «Бадминтон».	4	19						
9.1	<u>Тема 9.1.</u> История бадминтона. Основы техники безопасности при занятиях бадминтоном.	4	19		0,5		8		
10	Раздел 10. Организация занятий по бадминтону.	4	19		0,5		8		
10.1	<u>Тема 10.1.</u> Планирование учебной работы по бадминтону.	4	19		1		10		рейтинг-контроль 1
11	Раздел 11. Техническая подготовка в бадминтоне.	4	20						
1.1	<u>Тема 11.1.</u> Классификация основных технических приемов в бадминтоне	4	20		2		32	1/50%	
12	Раздел 12. Тактическая подготовка в бадминтоне.	4	20						
12.1	<u>Тема 12.1.</u> Понятие о тактике в бадминтоне.	4	20		1		30	0,5/50%	рейтинг-контроль 2
13	Раздел 13. Совершенствование общей и специальной технической подготовки.	4	21						
13.1	<u>Тема 13.1.</u> Основные средства и методы общефизической подготовки бадминтониста.	4	21		1		24	0,5/50%	
14	Раздел 14. Соревнования по бадминтону.	4	21						
14.1	<u>Тема 14.1.</u> Правила соревнований по бадминтону.	4	21		1		16		
14.2	<u>Тема 14.2.</u> Судейство соревнований по бадминтону	4	21		1		16	0,5/50%	рейтинг-контроль 3
Всего за IV семестр: 4/144					8		144	2,5 /31%	зачет
<b><i>Пятый семестр - «Технологии подготовки в детско-юношеском спорте»</i></b>									
15	Раздел 15. Основы теории и методики детско-юношеского спорта.	5	29						
15.1	<u>Тема 15.1.</u> Роль юношеского спорта в системе физического воспитания	5	29		1		6		
16	Раздел 16. Теоретико-методические основы юношеского спорта.	5	30						
16.1	<u>Тема 16.1.</u> Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта.	5	30		1		10		
17	Раздел 17. Современная система спортивной тренировки.	5	30						
17.1	<u>Тема 17.1.</u> Сущность системы спортивной тренировки.	5	30		1		12	0,5/50 %	рейтинг-контроль 1
18	Раздел 18. Структура учебно-тренировочного тренировочно-	5	31						

	го процесса.							
18.1	<u>Тема 18.1.</u> Структура тренировочного процесса, как основа его целостной упорядоченности.	5	31	1	20	0,5/50 %		
19	Раздел 19. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.	5	31					
19.1	<u>Тема 19.1.</u> Определение соревновательной деятельности и ее структуры.	5	31	1	17	0,5/50%	рейтинг-контроль 2	
20	Раздел 20. Основы планирования, управления и контроля в системе подготовки спортсменов.	5	32					
20.1	<u>Тема 20.1.</u> Планирование тренировки ровки и основные требования, предъявляемые к планированию	5	32	2	20	0,5/25 %		
21	Раздел 21. Основы построения спортивной тренировки.	5	32					
21.1	<u>Тема 21.1.</u> Особенности построения тренировки юных спортсменов.	5	32	1	24	0,5/50%	рейтинг-контроль 3	
Всего за V семестр: 4/144				8	109	2,5/31%	экзамен-27	
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине: 15/540				30	483	9,5/31,5%	экзамен-27	

**Содержание практических занятий по дисциплине  
«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»**

***Второй семестр – «Экстремальный туризм»***

Раздел 1. Специфика экстремального туризма.

Тема 1.1. 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 2. Виды экстремального туризма и методика обучения.

Тема 2.1. 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 2.2. 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 2.3. Методика обучения горным видам экстремального туризма. Разновид-



ности, характеристика, особенности горных видов экстремального туризма, экипировка спортсмена и специальное оборудование. Методика обучения горных видов экстремального туризма: альпинизм, горные лыжи, сноубординг

Тема 2.4. 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 2.5. 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 3. Обеспечение безопасности в различных видах экстремального туризма.

Тема 3.1. 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 3.2. 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 4. Техничко-тактическая подготовка в экстремальном туризме.

Тема 4.1. 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, самостраховка, сопровождение. Различные виды переправ и способы наведения.

Тема 4.2. 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 4.3. 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 4.4. 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 4.5. 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 4.6. 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 5. Организация соревнований с элементами экстремального туризма в школе.

Тема 5.1. 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

*Третий семестр - «Спортивная подготовка в биатлоне».*

Раздел 6. Стрелковая подготовка в биатлоне. Техника безопасности.

Тема 6.1. 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 6.2. Техника стрельбы из пневматической винтовки в биатлоне лежа и стоя. Изготовка при стрельбе из положения, лежа и стоя (работа на баланс, силовая изготовка, метод силовых включений). Прицеливание. Дыхание при стрельбе. Производство выстрела.

Тема 6.3 Основы производства меткого выстрела. Основы теории спортивно-пулевой стрельбы в биатлоне. Траектория полета пуль. Рассеивание пуль. Площадь рассеивания и средняя точка попадания (СТП). Патроны для стрельбы в биатлоне. Факторы. Влияющие на точность стрельбы. Общие положения техники стрельбы.

Тема 6.4. 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 изготовки (грубая наводка), по мишени из положения лежа.

Тема 6.5. 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 6.6. Организация соревнований по биатлону. Виды соревнований. Правила соревнований. Организационная работа по проведению соревнований. Подготовка трассы и стрельбища. Определение результатов. Подведение итогов соревнований.

Раздел 7. Формирование навыков методики обучения техники лыжных ходов.

Тема 7.1 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 7.2 Лыжные парафины. Смазка лыж. Обучение выбору и хранению лыжного инвентаря. Обучение смазке лыж.

Тема 7.3 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 7.4. 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 изготровки (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 8. Организация соревнований по биатлону и их судейство.

Тема 8.1. Классификация соревнований по биатлону. Положение о соревнованиях. Заявки. Характер соревнований. Программа соревнований

Тема 8.2. 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 8.3. 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 8.4. Обязанности судей на огневом рубеже. Основные требования по выполнению правил соревнований судьями на рубеже.

Тема 8.5. Состав судейской коллегии: права и обязанности. Состав судейской коллегии. Организация работы судейской коллегии. Особенности организации и проведения соревнований по летнему биатлону.

Тема 8.6. Судейство соревнований по биатлону. Практическое судейство по биатлону. Организация и проведение соревнований биатлонной эстафеты.

**Четвертый семестр - «Технико-тактическая подготовка в бадминтоне»**

Раздел 9. Введение в курс «Бадминтон».

Тема 9.1. 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 10. Организация занятий по бадминтону.

Тема 10.1. Планирование учебной работы по бадминтону. Форма и способы организации и проведения занятий по бадминтону. Роль педагога в обучении и воспита-

нии занимающихся, требования к обучаемым, обеспечение безопасности, гигиенические нормы, состояние мест занятий. Планирование процесса обучения. Контроль и оценка результатов обучения.

Раздел 11. Техническая подготовка в бадминтоне.

Тема 11.1. 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 подачи. Техника ударов.

Раздел 12. Тактическая подготовка в бадминтоне.

Тема 12.1. 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 13. Совершенствование общей и специальной технической подготовки.

Тема 13.1. 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 14. Соревнования по бадминтону.

Тема 14.1. 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 14.2. Судейство соревнований по бадминтону. Технология судейства соревнований по бадминтону (одиночные и парные игры).

***Пятый семестр - «Технологии подготовки в детско-юношеском спорте»***

Раздел 15. Основы теории и методики детско-юношеского спорта.

Тема 15.1. 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 16. Теоретико-методические основы юношеского спорта.

Тема 16.1. 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 17. Современная система спортивной тренировки.

Тема 17.1. 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 18. Структура учебно-тренировочного тренировочного процесса.

Тема 18.1. Структура тренировочного процесса, как основа его целостной упорядоченности. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на структуру тренировочного процесса. Взаимообусловленность, 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 19. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.

Тема 19.1. 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 20. Основы планирования, управления и контроля в системе подготовки спортсменов.

Тема 20.1. 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 21. Основы построения спортивной тренировки.

Тема 21.1. 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 годичного цикла тренировки юных спортсменов. Особенности построения тренировки юных спортсменов в соревновательном периоде годичного цикла. Особенности тренировки юных спортсменов в переходном периоде годичного 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:

◆ Групповая дискуссия: *раздел 2, тема 2.3; раздел 6, тема 6.3; раздел 10, тема 10.1, раздел 17, тема 17.1; раздел 19, тема 19.1.*

◆ Деловые и ролевые игры: *раздел 4, темы 4.1, 4.5; раздел 14, тема 14.2; раздел 20, тема 20.1*

◆ Анализ практических ситуаций: *раздел 4, тема 4.2; раздел 7, тема 7.4; раздел 10, тема 10.1; раздел 14, тема 14.2; раздел 21, тема 21.1.*

## **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.

### **Второй 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



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).

**Третий 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 биатлоном.
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	10м	№ 3	Стрельба, лежа без упора -5 выстрелов	10
Пневматика	10 м	№ 4	Стрельба, стоя -5 выстрелов	10
Пневматика			За каждый промах минус 2 балла	
БИ-6, БИ-7				

### 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

### Примерные 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 отгалкивания 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.

#### **Четвертый 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.



- 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 бадминтон  
- 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 длиться 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 длиться 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

**Примерные 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.

### **Пятый 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

#### **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 деятельности 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) неопределяемый 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.

#### **Примерные вопросы для подготовки 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 нагрузки, ее направленность, величина, координационная сложность, психическая напряженность.

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.

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, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4

**Второй 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		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807452.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807452.html</a>
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 (МА-БИВ), 2014. 125 с	2014		<a href="http://www.iprbookshop.ru/33431.html">http://www.iprbookshop.ru/33431.html</a> . — 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		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763835519.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763835519.html</a>

**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. Штейнгольца. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2014. - 235 с. - ISBN 978-5-7782-2437-7.	2014		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778224377.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778224377.html</a> .
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		<a href="http://www.iprbookshop.ru/33431.html">http://www.iprbookshop.ru/33431.html</a> . — 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		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785279032167.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785279032167.html</a>

**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.pohod.ru - Сайт о походах  
 www.ft33.ru - Федерация спортивного туризма Владимирской области

### Третий семестр

#### Основная литература

1. Биатлон: теория и методика из- избранного вида спорта: базовая ч.: учеб. -метод, пособие/ отв. ред. Д.О.Малеев; авт.-сост. Г.А. Куклева [и др.]. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2016. -103 с.	2016		<a href="http://www.iprbookshop.ru/4085.-ЭБС«IPRbooks»">http://www.iprbookshop.ru/4085.-ЭБС «IPRbooks»</a>
2. Гибадуллин И.Г., Зверева С.Н. Стрелковая подготовка юных биатлонистов. Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2015. – 108 с.	2015		<a href="http://www.iprbookshop.ru/4085.-ЭБС«IPRbooks»">http://www.iprbookshop.ru/4085.-ЭБС «IPRbooks»</a>
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		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018039.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018039.html</a>

#### Дополнительная литература

1. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза: учебное пособие/ С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - ISBN 978-5-8353-1174-3	2011		<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232501">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232501.</a>
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		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806264.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806264.html.</a>
3. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: на-	2016		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839053.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839053.html</a>

учно-методическое пособие / В.Н. Плохой. - М.: Спорт, 2016. -184 с. - ISBN 978-5-906839-05-3.			
<b>7.2. Периодические издания</b>			
1. Журнал Лыжный спорт. Издательский дом «Лыжный спорт» - <a href="http://www.skisport.ru">www.skisport.ru</a> 2. «Теория и практика физической культуры» (архив) - <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk</a> 3. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив) <a href="http://lib.sportedu.ru/press/fkvot">http://lib.sportedu.ru/press/fkvot</a> 4. «Спорт для всех» (архив) - <a href="http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm">http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm</a> 5. «Спортивная жизнь России» - <a href="http://www.sgros.nm.ru">http://www.sgros.nm.ru</a>			
<b>7.3. Интернет ресурсы</b>			
<a href="http://www.fbr.ru">http://www.fbr.ru</a> - Союз биатлонистов России. <a href="http://www.ski-life.ru">http://www.ski-life.ru</a> - Все о лыжном спорте. <a href="http://www.skisport.ru">http://www.skisport.ru</a> - Журнал «Лыжный спорт». <a href="http://www.winter.ru">http://www.winter.ru</a> - Зимние виды спорта. <a href="http://fizsport.ru">http://fizsport.ru</a> - Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов			
<b>Четвертый семестр</b>			
<b>Основная литература</b>			
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 <a href="https://e.lanbook.com/book/4112">https://e.lanbook.com/book/4112</a>
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: <a href="https://e.lanbook.com/book/113890">https://e.lanbook.com/book/113890</a>
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		<a href="http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/105541/">http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/105541/</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
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: Издательство Юрайт, 2019. -322 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11314-3.	2012		ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <a href="https://bibli-online.ru/bcode/444895">https://bibli-online.ru/bcode/444895</a>
2. Калининцева, И. Г. Бадминтон в	2016	50	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/1234567">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/1234567</a>

вузе: учеб.-метод. пособие / И. Г. Калинин, В. Ф. Ишухин; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – 111 с. – ISBN 978- 5-9984-0666-9.			89/4826/1/01528.pdf
<b>7.2. Периодические издания</b>			
1. Теория и практика физической культуры - <a href="http://www.teoriya.ru/journal/">http://www.teoriya.ru/journal/</a> 2. Физическая культура в школе - <a href="http://www.schoolpress.ru/products/magazines/">http://www.schoolpress.ru/products/magazines/</a>			
<b>7.3. Интернет-ресурсы</b>			
1. <a href="http://www.badm.ru">http://www.badm.ru</a> - Официальный сайт Национальной федерации бадминтона 2. <a href="http://www.pedlib.ru">http://www.pedlib.ru</a> - Педагогическая библиотека.			
<b>Пятый семестр</b>			
<b>Основная литература</b>			
1. Питер Дж. Л. Томпсон. Введение в теорию тренировки [Электронный ресурс]/ Питер Дж. Л. Томпсон - Электрон, текстовые данные. - М.: Человек, 2013. - 192 с.	2013		<a href="http://www.iprbookshop.ru/27552.-">http://www.iprbookshop.ru/27552.-</a> 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		<a href="http://www.iprbookshop.ru/43911 -">http://www.iprbookshop.ru/43911 -</a> 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		<a href="http://www.bibliorossica.com/ catalog.html?ln=ru">http://www.bibliorossica.com/ catalog.html?ln=ru</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
1. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс]: монография/Новиков А.А.-Электрон, текстовые данные. - М.: Советский спорт, 2012. - 256 с.	2012		<a href="http://www.iprbookshop.ru/16826.-">http://www.iprbookshop.ru/16826.-</a> ЭБС «IPRbooks»
2. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфо-биомеханический подход) монография/ Губа В.П.- Электрон, текстовые данные. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.	2012		<a href="http://www.iprbookshop.ru/9862.-">http://www.iprbookshop.ru/9862.-</a> ЭБС «IPRbooks»
3. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика [Электронный ресурс]: монография/	2013		<a href="http://www.iprbookshop.ru/40812.-">http://www.iprbookshop.ru/40812.-</a> ЭБС «IPRbooks»

Сергиенко Л.П.- Электрон, текстовые данные. -М.: Советский спорт, 2013. - 1048 с.			
---	--	--	--

### **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»**

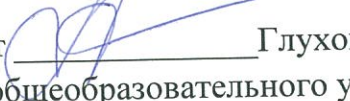
Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Учебные занятия проводятся:

- ♦ практические занятия - 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; для проведения методико-практических занятий используются мультимедийные средства, кинограммы
- ♦ по технике выполнения физических упражнений, видеофильмы;
- ♦ групповые и индивидуальные консультации - 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.



Рабочую программу составил  доцент Воробьев Николай Сергеевич

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 30.08 2019 года.

Заведующий кафедрой  Власов А.В.

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

Протокол № 1 от 30.08 2019 года.

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

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедр-

рой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедр-

рой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедр-

рой \_\_\_\_\_

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочую программу дисциплины

«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»

образовательной программы направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность: *Физическая культура* - бакалавриат

Номер изменения	Внесены изменения в части/разделы рабочей программы	Исполнитель ФИО	Основание (номер и дата протокола заседания кафедры)
1			
2			
3			
4			
5			

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

*Подпись*

/ \_\_\_\_\_ /

*ФИО*