

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)

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Гадалов А.В.

«31» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**

направление подготовки/специальность **44.03.01 Педагогическое образование**

направленность (профиль) подготовки **«Физическая культура»**

Владимир

2021

1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»

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:

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 (компетенции и индикаторами достижения компетенций):

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание компетенции)	Результаты обучения по дисциплине	
УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК - 7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Знает: - современные технологии физической культуры и спорта; - эффективные здоровьесформирующие технологии для обеспечения физической готовности к различным	Тестовые Вопросы

<p>деятельности.</p>	<p>УК – 7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>условиям жизнедеятельности. Умеет: - правильно и эффективно распределять физические нагрузки в различных жизненных ситуациях при осуществлении профессиональной физкультурно-спортивной деятельности с учетом физиологических особенностей организма занимающихся; - рационально распределять свое рабочее и свободное время для обеспечения оптимальной работоспособности. Владеет: - современными технологиями здоровьесформирования, физического самосовершенствования, навыками пропаганды здорового образа жизни в профессиональной деятельности и в различных жизненных ситуациях.</p>	<p>Ситуационные задания</p>
<p>ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность.</p>	<p>ПК-2.1. Демонстрирует знание современных методов и технологий воспитания.</p> <p>ПК - 2.2. Способен проектировать воспитательную среду с учетом возрастных особенностей обучающихся.</p>	<p>Знает: -теорию и методику физической культуры; - технологии обучения, воспитания и тренировки, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий (MS Excel, Goo-gle Docs,). Умеет: - определять цель, задачи и структуру учебной, тренировочной и воспитательной деятельности; - разрабатывать учебные планы и программы занятий по физической</p>	<p>Тестовые вопросы</p>

	ПК- 2.3. Способен осуществлять системную и целенаправленную воспитательную деятельность средствами преподаваемого учебного предмета	культуре и спорту для образовательных организаций различного уровня. Владеет: - технологиями разработки планов и программ воспитательной деятельности в сфере физической культуры и спорта, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий (MS Excel, Google Docs).	Реферат
ПК-4. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	<p>ПК - 4.1. Формулирует личностные, предметные и метапредметные результаты обучения по своему учебному предмету.</p> <p>ПК – 4.2. Применяет современные методы формирования развивающей образовательной среды.</p> <p>ПК – 4.3. Создает педагогические условия для формирования развивающей образовательной среды.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогику и психологию физической культуры; - современные технологии обучения и воспитания в физкультурно-спортивной деятельности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адаптировать технологии обучения, воспитания и тренировки к современным требованиям учебно-воспитательного и тренировочного процесса в физической культуре и спорте. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными технологиями обучения, воспитания и диагностики состояния обучающихся в соответствии с требованиями современных социально-экономических условий, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий (MS Excel, Google Docs). 	Тестовые вопросы
ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном	ПК - 5.1. Демонстрирует знание здоровье-сберегающих образовательных технологий.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогику и психологию физической культуры и спорта; - особенности 	Тестовые вопросы

<p>процессе и внеурочной деятельности.</p>	<p>ПК-5.2. Мотивирует участников образовательного процесса к сбережению нравственного и физического здоровья.</p> <p>ПК-5.3. Осуществляет отбор методов и технологий обучения, на-правленных на охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.</p>	<p>педагогической коммуникации с детьми различного возраста при осуществлении профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в условиях здоровьe формирующей образовательной среды.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализовывать учебные программы физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от возраста и двигательной подготовленности занимающихся. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками создания образовательной среды в учреждениях общего и дополнительного образования для повышения качества учебно-воспита-тельного и тренировочного процесса. 	<p>Ситуационные задания</p>
<p>ПК-6. Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов.</p>	<p>ПК- 6.1. Способен формировать и реализовывать программы развития универсальных учебных дейст-вий.</p> <p>ПК–6.2. Демонстрирует знание содержания образовательных программ по своей дисциплине.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -теорию и методику физической культуры; - современные образовательные стандарты и стандарты спортивной подготовки; - современные технологии разработки учебных планов и программ обучения и тренировки, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий (MS Excel, Google Docs,). <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, задачи и структуру учебных планов и образовательных программ; - разрабатывать учебные планы и программы занятий по физической 	<p>Тестовые вопросы</p> <p>Тематическое планирование</p>

	ПК – 6.3. Способен проектировать образовательные программы различных уровней и элементы образовательных программ в своей предметной области	культуре и спорту для образовательных организаций различного уровня образования. Владеет: - технологиями разработки и корректировки учебных планов и программ для образовательных организаций различных типов в соответствии с изменяющимися нормитивно-правовыми документами, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий (MS Excel, Google Docs).	учебного и учебно-тренировочного процесса
--	---	---	---

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» -

Трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц, 324 часов.

Тематический план

Форма обучения - очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/ тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающегося с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
Пятый семестр – «Экстремальный туризм»									
1	Раздел 1. Специфика экстремального туризма.	5	1						
	<u>Тема 1.1.</u> Понятие об экстремальном туризме. Классификация. История, современное состояние и перспективы развития экстремального туризма в России и за рубежом.	5	1		1		4		
2	Раздел 2. Виды экстремального туризма и методика обучения.	5	1						
	<u>Тема 2.1.</u> Методика обучения водным видам экстремального туризма.	5	1		1				

	<u>Тема 2.2.</u> Методика обучения наземным видам экстремального туризма.	5	3		1		2		
	<u>Тема 2.3.</u> Методика обучения горным видам экстремального туризма.	5	3		1		2		
	<u>Тема 2.4.</u> Методика обучения воздушным видам экстремального туризма.	5	5		1				
	<u>Тема 2.5.</u> Методика обучения экзотическим видам экстремального туризма.	5	5		1				рейтинг контроль 1
3	Раздел 3. Обеспечение безопасности в различных видах экстремального туризма.	5	7						
	<u>Тема 3.1.</u> Факторы риска в экстремальном туризме. Опасности в различных видах экстремального туризма.	5	7		1		2		
	<u>Тема 3.2.</u> Способы выживания в экстремальных ситуациях.	5	7		1		12		
4	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка в экстремальном туризме.	5	9						
	<u>Тема 4.1.</u> Элементы техники и тактики страховки. Элементы техники и тактики переправ.	5	9		2		4		
	<u>Тема 4.2.</u> Элементы техники и тактики спасательных работ подручными средствами.	5	11		1		2		рейтинг контроль 2
	<u>Тема 4.3.</u> Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с водными видами экстремального туризма.	5	11		1		2		
	<u>Тема 4.4.</u> Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с наземными видами экстремального туризма.	5	13		1		2		
	<u>Тема 4.5.</u> Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с горными видами экстремального туризма.	5	13,15		2		4		
	<u>Тема 4.6.</u> Элементы техники и тактики преодоления препятствий, связанных с воздушными видами экстремального туризма.	5	15		1		4		
5	<u>Раздел 5.</u> Организация соревнований с элементами экстремального туризма в школе.	5	17						рейтинг контроль 3
	<u>Тема 5.1.</u> Поисково-спасательные работы школьников «ПСР», «Школа безопасности».	5	17		2		12		
Всего за V семестр: 2/72					18		54		зачет
Шестой семестр – «Техничко-тактическая подготовка в бадминтоне»									

6	Раздел 6. Введение в курс «Бадминтон».	6	5						
	<u>Тема 6.1.</u> История бадминтона. Основы техники безопасности при занятиях бадминтоном.	6	5			2			
7	Раздел 7. Организация занятий по бадминтону.	6	6						
	<u>Тема 7.1.</u> Планирование учебной работы по бадминтону.	6	6			2			рейтинг-контроль 1
8	Раздел 8. Техническая подготовка в бадминтоне.	6	7-10						
	<u>Тема 8.1.</u> Классификация основных технических приемов в бад-минтоне	6	7-10		8		10		
9	Раздел 9. Тактическая подготовка в бадминтоне.	6	11-13						
	<u>Тема 9.1.</u> Понятие о тактике в бадминтоне.	6	11-13		7		10		рейтинг-контроль 2
10	Раздел 10. Совершенствование общей и специальной технической подготовки.	6	14-15						
	<u>Тема 10.1.</u> Основные средства и методы общефизической подготовки бадминтониста.	6	14-15		8		9		
11	Раздел 11. Соревнования по бадминтону.	6	16-18						
	<u>Тема 11.1.</u> Правила соревнований по бадминтону.	6	16		2		4		
	<u>Тема 11.2.</u> Судейство соревнований по бадминтону	6	17-18		2		8		рейтинг-контроль 3
Всего за VI семестр: 2/72					27		45		зачет
Седьмой семестр - «Физическое воспитание дошкольников»									
12	Раздел 12. Теоретические основы физического воспитания и развития ребенка.	7	5-6						
	<u>Тема 12.1.</u> Становление теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.	7	5		2		4		
	<u>Тема 12.2.</u> ФГОС дошкольного образования - как технологическая система.	7	5-6		2		6		
	<u>Тема 12.3.</u> Современные подходы к технологии обучения и воспитания дошкольников.	7	6		2		4		рейтинг-контроль 1
13	Раздел 13. Технология обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям.	7	7-12						
	<u>Тема 13.1.</u> Гимнастика и ритмика.	7	7-8		4		10		
	<u>Тема 13.2.</u> Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр.	7	9-10		4		10		
	<u>Тема 13.3.</u> Спортивные упражнения.	7	11-12		4		10		рейтинг-контроль 2

14	Раздел 14. Формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении.	7	13-18						
	<u>Тема 14.1.</u> Физкультурные занятия с детьми разного возраста в ДОУ.	7	13-14		4		8		
	<u>Тема 14.2.</u> Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольника.	7	15		2		6		
	<u>Тема 14.3.</u> Физкультурные праздники и досуги в ДОУ.	7	16		2		8		
	<u>Тема 14.4.</u> Планирование и учет работы по физическому воспитанию в ДОУ.	7	17		2		6		
	<u>Тема 14.5.</u> Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.		18		2		6		рейтинг-контроль 3
Всего за VII семестр: 3/108		7			30				зачет
Восьмой семестр - «Технологии подготовки в детско-юношеском спорте»									
15	Раздел 15. Основы теории и методики детско-юношеского спорта.	8	1-2						
	<u>Тема 15.1.</u> Роль юношеского спорта в системе физического воспитания	8	1-2	2	4		6		
16	Раздел 16. Теоретико-методические основы юношеского спорта.	8	3-4						
	<u>Тема 16.1.</u> Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта.	8	3-4	2	4		6		
17	Раздел 17. Современная система спортивной тренировки.	8	5-6						
	<u>Тема 17.1.</u> Сущность системы спортивной тренировки.	8	5-6	2	4		6		рейтинг-контроль 1
18	Раздел 18. Структура учебно-тренировочного процесса.	8	7-8						
	<u>Тема 18.1.</u> Структура тренировочного процесса, как основа его целостной упорядоченности.	8	7-8	2	4		9		
19	Раздел 19. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.	8	9-10						
	<u>Тема 19.1.</u> Определение соревновательной деятельности и ее структуры.	8	9-10	2	4		6		рейтинг-контроль 2
20	Раздел 20. Основы планирования, управления и контроля в системе подготовки спортсменов.	8	11-12						
	<u>Тема 20.1.</u> Планирование тренировки и основные требования,	8	11-12	2	4		8		

	предъявляемые к планированию							
21	Раздел 21. Основы построения спортивной тренировки.	8	13-14					
	<u>Тема 21.1.</u> Особенности построения тренировки юных спортсменов.	8	13-14	4	8		10	рейтинг-контроль 3
Всего за VIII семестр: 4/144		8		16	32		51	Экзамен-45
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине: 10/360				16	101		198	Экзамен-45

Тематический план

Форма обучения – заочная

На отделение заочного обучения набор не производился.

Содержание лекционных занятий по дисциплине

«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»

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

Раздел 23. Основы теории и методики детско-юношеского спорта.

Тема 23.1. Роль юношеского спорта в системе физического воспитания. Задачи в процессе спортивных занятий с детьми школьного возраста. Научная и учебная роль дисциплины «Технологии подготовки в детско-юношеском спорте». Основные этапы становления теории и методики юношеского спорта как научной и учебной дисциплины. Современное состояние теории и методики юношеского спорта в России.

Раздел 24. Теоретико-методические основы юношеского спорта.

Тема 24.1. 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 25. Современная система спортивной тренировки.

Тема 25.1. 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 26. Структура учебно-тренировочного тренировочного процесса.

Тема 26.1. 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 27. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.

Тема 27.1. 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 28. Основы планирования, управления и контроля в системе подготовки спортсменов.

Тема 28.1. 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 29. Основы построения спортивной тренировки.

Тема 29.1. 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.

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

Пятый семестр - «Экстремальный туризм»

Раздел 9. Специфика экстремального туризма.

Тема 9.1. 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 10. Виды экстремального туризма и методика обучения.

Тема 10.1. 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 10.2. 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 10.3. 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 10.4. 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 10.5. 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, кайтсёрфинг, джайлоо туризм, туризм на Северном и Южном полюсах

Раздел 11. Обеспечение безопасности в различных видах экстремального туризма.

Тема 11.1. 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 11.2. 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 12. Техничко-тактическая подготовка в экстремальном туризме.

Тема 12.1. Элементы техники и тактики страховки. Элементы техники и тактики переправ. Специальное туристское снаряжение и требования к нему: веревки, карабины, блоки и полиспасть, страховочные системы, спасательные жилеты и др. Применение туристских узлов. Технические приемы: страховка, само страховка, сопровождение. Различные виды переправ и способы наведения.

Тема 12.2. 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 12.3. 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 12.4. 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 12.5. 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 12.6. 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 13. Организация соревнований с элементами экстремального туризма в школе.

Тема 13.1. 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 14. Введение в курс «Бадминтон».

Тема 14.1. 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 15. Организация занятий по бадминтону.

Тема 15.1. 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 16. Техническая подготовка в бадминтоне.

Тема 16.1. 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 17. Тактическая подготовка в бадминтоне.

Тема 17.1. 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 18. Совершенствование общей и специальной технической подготовки.

Тема 18.1. Основные средства и методы общефизической подготовки бадминтиста. 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 19. Соревнования по бадминтону.

Тема 19.1. 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 19.2. Судейство соревнований по бадминтону. Технология судейства соревнований по бадминтону (одиночные и парные игры).

Седьмой семестр - «Физическое воспитание дошкольников»

Раздел 20. Теоретические основы физического воспитания и развития ребенка.

Тема 20.1. 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 20.2. 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: типовая, компилятивная и авторская. Структура учебных программ: пояснительная записка, содержание программы, методическое обеспечение, требования к знаниям и умениям детей.

Тема 20.3. 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 21. Технология обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям.

Тема 21.1. Гимнастика и ритмика. Основные движения, понятие, значение и характеристика. Техника выполнения и особенности обучения, критерии оценки каждого из ви-

дов 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 21.2. 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 21.3. 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 22. Формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении.

Тема 22.1. Физкультурные занятия с детьми разного возраста в ДООУ. 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 22.2. 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 22.3. 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 22.4. 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 22.5. 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 23. Основы теории и методики детско-юношеского спорта.

Тема 23. 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 24. Теоретико-методические основы юношеского спорта.

Тема 24.1. 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 25. Современная система спортивной тренировки.

Тема 25.1. 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 26. Структура учебно-тренировочного тренировочного процесса.

Тема 26.1. 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 27. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.

Тема 27.1. 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 28. Основы планирования, управления и контроля в системе подготовки спортсменов.

Тема 28.1. 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 29. Основы построения спортивной тренировки.

Тема 29.1. 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. 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.

5.1. Текущий контроль успеваемости.

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

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
3) вихревые
- 2) влажные
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
3) в нижней
2) в средней
4) в любой
11. В какой период суток наиболее безопасно преодолевать лавиноопасный участок?
1) вечер
3) утро
2) обед
4) ночь
12. Самое устойчивое на воде судно при любых воздействиях?
1) каяк
3) рафт
2) байдарка
4) каное
11. Одноместное судно
1) байдарка
3) каное
2) рафт
4) каяк
12. Наиболее технически простым переворотом в каяке является?
1) переворот «рычагом»
3) переворот «бочкой»
2) переворот «винтом»
4) переворот «зацепом»
13. В какой части лодки сидит «рулевой»
1) «нос»
4) на левом борту
2) «корма»
5) на правом борту
3) ровно посередине судна
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 растянuto 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
3) лицом друг к другу
2) способом «шеренга»
4) сплав по течению

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 длится 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 длится 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 проведён 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

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 возраста.
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.

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

5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

Примерные вопросы к зачету – 5 семестр

- 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.

Примерные вопросы к зачету – 6 семестр

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.

Примерные вопросы к зачету – 7 семестр

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 (обще социальных, 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).

Примерный перечень вопросов к экзамену – 8 семестр

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.

5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

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.

Задания по разделу «Экстремальный туризм»- 5 семестр

1. Опишите особенности экстремального туризма.
2. Представьте классификация экстремального туризма по видам.
3. Дайте характеристику мотивов и целей занимающихся экстремальными видами туризма.
4. Охарактеризуйте основные виды воздушного экстремального туризма.
5. Охарактеризуйте основные виды водного экстремального туризма.
6. Представьте факторы риска и классификация опасностей при экстремальном туризме.
7. Опишите меры безопасности для участников экстремальных видов туризма.

Задания по разделу «Технико-тактическая подготовка в бадминтоне» - 6 семестр

1. Бадминтон: история возникновения, этапы развития, выдающиеся спортсмены.
2. Методика использования тренажеров при обучении техническим приемам.
3. Методы и методические приемы 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.

Задания по разделу «Физическое воспитание дошкольников» - 7 семестр

Раскройте содержание предложенных тем и представьте ответы в форме реферата.

Тема 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.

Тема 2. 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 3. 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.

Тема 4. 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 5. 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.

Тема 6. 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.

Тема 7. Классификация игровых технологий. Характеристика образовательных и воспитательных целей игры. Основные этапы разработки и реализации игровой технологии.

Тема 8. 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".

Тема 9. 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 10. 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.

Тема 11. Классификация игр с двигательным содержанием для дошкольников, их характеристика. Методика проведения подвижных игр в разных возрастных группах.

Тема 12. 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 13. 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.

Тема 14. 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.

Тема 15. Ходьба на лыжах. Характеристика и техника разных способов передвижения на лыжах. Задачи, содержание и последовательность обучения. Организация и методика обучения. Меры по предупреждению травм.

Тема 16. Катание на коньках. Техника катания, ее характеристика. Задачи, содержание и последовательность обучения. Организация и методика обучения, способы устранения ошибок. Меры по предупреждению травм.

Тема 17. 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.

Тема 18. 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.

Тема 19. 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 20. 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.

Тема 21. 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.

Тема 22. 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, организация и проведение различных форм активного отдыха: спортивных досугов, физкультурных праздников, детского туризма, дней здоровья.

Тема 23. 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.

Задания по разделу «Технологии подготовки в детско-

юношеском спорте» - 8 семестр

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.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»

6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3
Пятый семестр		
Основная литература		
1. Веткин В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности	2014	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN_9785971807452.html

ти /В.А. Веткин - М.: Советский спорт, 2014. - 208 с.- ISBN 978-5-9718-0745-2		
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 (МАБИВ), 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. Штейнгольца. - 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

6.2. Периодические издания

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

6.3. 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.roход.ru - Сайт о походах
www.ft33.ru - Федерация спортивного туризма Владимирской области

Шестой семестр

6.1 Книгообеспеченность

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: Издательство Юрайт, 2019. -322 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11314-3.	2012	ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: https://biblio-online.ru/bcode/444895
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. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – 111 с. – ISBN 978-5-9984-0666-9.	2016	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4826/1/01528.pdf

6.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/journal/>
2. Физическая культура в школе - <http://www.schoolpress.ru/products/magazines/>

6.3. Интернет-ресурсы

1. <http://www.badm.ru> - Официальный сайт Национальной федерации бадминтона
2. <http://www.pedlib.ru> - Педагогическая библиотека.

Седьмой семестр

6.1. Книгообеспеченность

Основная литература		
1. Борисова М. М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. 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 рождения до школы"). - (Соответствует ФГОС).	2016	http://znanium.com/catalog.php?item=okco&code=050100&lsign
З.Кожухова Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: 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 дошкольного 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»,
2. Степоненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста: учебник. - 5-е изд., перераб, и доп. - 368 с. - (Бакалавриат).	2019	http://www.academia-moscow.ru/elibrary/
3. Физкультурно-оздоровитель-ная работа в дошкольном образовательном 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

6.2. 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>

6.3. 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

6.1. Книгообеспеченность

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	2015	http://www.iprbookshop.ru/43911 - ЭБС «IPRbooks»

А.М.- Электрон, текстовые данные. - М.: Спорт, 2015. - 176 с.		
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»

6.2. Периодические издания

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

6.3. 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

7. 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 Николай Сергеевич

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

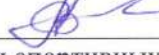
Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 1 от 30 августа 2021 года.

Заведующий кафедрой  Власов А.В..

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.01 Педагогическое образование

Протокол № 1 от 30 августа 2021 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)
«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»**

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 _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

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 _____