

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Физкультурно-спортивное совершенствование
рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | | |
|-------------------------|--|----------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности | | |
| Учебный план | 43.03.02_2022_832.plx 43.03.02 Туризм Организация и управление туристским и гостиничным бизнесом | | |
| Квалификация | бакалавр | | |
| Форма обучения | очная | | |
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ | | |
| Часов по учебному плану | 328 | Виды контроля в семестрах: | |
| в том числе: | | зачеты 2, 3, 4, 5, 6 | |
| аудиторные занятия | 304 | | |
| самостоятельная работа | 24 | | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | Итого | |
|--|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | | |
| Неделя | 15 4/6 | | 14 3/6 | | 17 | | 16 3/6 | | 15 2/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 40 | 40 | 304 | 304 |
| Итого ауд. | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 40 | 40 | 304 | 304 |
| Контактная работа | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 40 | 40 | 304 | 304 |
| Сам. работа | | | | | | | | | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Итого | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 64 | 64 | 328 | 328 |

Программу составил(и):

доцент, Ермаков Н.А

Рабочая программа дисциплины

Физкультурно-спортивное совершенствование

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 516)

составлена на основании учебного плана:

43.03.02 Туризм

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2022 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 14.04.2022 протокол № 8

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

Протокол от 02 июня 2023 г. № 9/1
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11 апреля 2024 г. № 8
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|---|
| 1.1 | <i>Цели:</i> совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых или новых физкультурно-спортивных видов. |
| 1.2 | <i>Задачи:</i> <input type="checkbox"/> совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта; <input type="checkbox"/> освоить технико-тактический арсенал избранного вида спорта и уровень физической подготовленности; <input type="checkbox"/> обеспечить достаточный уровень физкультурно-спортивной подготовки. - укрепление и сохранение здоровья студентов; - организация внеурочной деятельности. |

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | | |
|--------------------|--|------------|
| Цикл (раздел) ООП: | | Б1.В.ДВ.01 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 2.1.1 | Физическая культура и спорт | |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 2.2.1 | Общая физическая подготовка | |

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИД-1.УК-7: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и демонстрирует основы медицинских знаний, соблюдает нормы здорового образа жизни

знать: основы физической подготовки и медицины

уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

владеть: знаниями в области физической культуры и спорта и медицы и применять их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий

уметь: Использовать основы физической культуры для реализации конкретной профессиональной деятельности

владеть: знаниями в области физической культуры и спорта и здоровьесберегающих технологий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|------------------------|------------------|------------|------------|
| | Раздел 1. Характеристика видов физкультурно-спортивного совершенствования. | | | | | | |
| 1.1 | Характеристика видов физкультурно-спортивного совершенствования. /Пр/ | 2 | 22 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| 1.2 | Характеристика видов физкультурно-спортивного совершенствования. /Пр/ | 3 | 22 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| 1.3 | Характеристика видов физкультурно-спортивного совершенствования. /Пр/ | 4 | 22 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| 1.4 | Характеристика видов физкультурно-спортивного совершенствования. /Пр/ | 5 | 21 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| 1.5 | Характеристика видов физкультурно-спортивного совершенствования. /Пр/ | 6 | 15 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|----|------------------------|------------------|---|--|
| 1.6 | Характеристика видов физкультурно-спортивного совершенствования. /Ср/ | 6 | 8 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| | Раздел 2. Оборудование и инвентарь для различных видов спорта. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре. | | | | | | |
| 2.1 | Оборудование и инвентарь для различных видов спорта. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре. /Пр/ | 2 | 22 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| 2.2 | Оборудование и инвентарь для различных видов спорта. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре. /Пр/ | 3 | 22 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| 2.3 | Оборудование и инвентарь для различных видов спорта. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре. /Пр/ | 4 | 22 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| 2.4 | Оборудование и инвентарь для различных видов спорта. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре. /Пр/ | 5 | 21 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| 2.5 | Оборудование и инвентарь для различных видов спорта. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре. /Пр/ | 6 | 15 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| 2.6 | Оборудование и инвентарь для различных видов спорта. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре. /Ср/ | 6 | 8 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| | Раздел 3. Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки. Особенности с учетом специфики вида спорта | | | | | | |
| 3.1 | Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки. Особенности с учетом специфики вида спорта /Пр/ | 2 | 22 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| 3.2 | Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки. Особенности с учетом специфики вида спорта /Пр/ | 3 | 22 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| 3.3 | Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки. Особенности с учетом специфики вида спорта /Пр/ | 4 | 22 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| 3.4 | Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки. Особенности с учетом специфики вида спорта /Пр/ | 5 | 24 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| 3.5 | Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки. Особенности с учетом специфики вида спорта /Пр/ | 6 | 10 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |
| 3.6 | Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки. Особенности с учетом специфики вида спорта /Ср/ | 6 | 8 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

Фонд оценочных средств формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств в Горно-Алтайском государственном университете.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний

1 вариант

1. Под физической культурой понимается:

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

2. Результатом физической подготовки является:

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

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

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

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

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

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

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

6. К циклическим видам спорта относятся :

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

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;
- В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
А) НХЛ;
Б) НБА;
В) МОК;
Г) УЕФА.
13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?
А) скоростной спуск;
Б) конькобежный спринт;
В) фристайл;
Г) лыжные гонки.
14. Что определяет техника безопасности?
А) навыки знаний физических упражнений без травм;
Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
В) правильное выполнение упражнений;
Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:
А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обернуть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.
16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
А) растяжение;
Б) сокращение;
В) эластичность;
Г) постоянность состояния
17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
А) укреплении здоровья и воспитание физических качеств людей;
Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
Г) определенным образом организованная двигательная активность.
18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?
А) 6-ти минутный бег;
Б) бег на 100 метров;
В) лыжная гонка на 3 километров;
Г) плавание 800 метров.
19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?
42 км 195 м;
Б) 32 км 195 м;
50 км 195 м;
Г) 45 км 195 м.
20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?
Гренобль (Франция);
Б) Токио (Япония);
Пекин (Китай);
Г) Сент-Луис (США)
21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?
А) Упражнения «на выносливость».
Б) Упражнения «на внимание».
В) Дыхательные упражнения.
Г) Силовые упражнения.
22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются.
А) по 8-16 циклов движений в серии;
Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
В) до появления болевых ощущений;
Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен;
- Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В) процесс восстановления;
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- А) 60-80;
- Б) 70-90;
- В) 75-85;
- Г) 50-70.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранные слова впишите в бланке заданий.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:

27. Временное снижение работоспособности принято называть:

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

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

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

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

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

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

| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | |
|--|---|--|---|---|
| 6.1. Рекомендуемая литература | | | | |
| 6.1.1. Основная литература | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
| Л1.1 | Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И. | Физическая культура: учебное пособие | Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017 | http://www.iprbookshop.ru/75608.html |
| Л1.2 | Татарова С.Ю., Татаров В.Б. | Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов: учебное пособие | Москва: Научный консультант, 2017 | http://www.iprbookshop.ru/75150.html |
| 6.1.2. Дополнительная литература | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
| Л2.1 | Кикоть В. Я., Барчуков И. С., Назаров [и др.] Ю. Н., Кикоть В. Я. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России | Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2020 | https://www.iprbookshop.ru/123374.html |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения | | | | |
| 6.3.1.1 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ | | | |
| 6.3.1.2 | MS Office | | | |
| 6.3.1.3 | MS WINDOWS | | | |
| 6.3.1.4 | NVDA | | | |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | | | | |
| 6.3.2.1 | Электронно-библиотечная система IPRbooks | | | |
| 6.3.2.2 | База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета» | | | |

| 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | | |
|--------------------------------------|----------------------|--|
| | модулирующее занятие | |

| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | |
|---|---|--|
| Номер аудитории | Назначение | Основное оснащение |
| 318 А1 | Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный |
| 007 А1 | Зал для занятий специальной медицинской группы, Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Рабочее место преподавателя. Фитболы, степ-доска, бодибар |
| 9 А2 | Зал для занятий специальной медицинской группы. Учебная аудитория для занятий специальной медицинской группы, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Рабочее место преподавателя. Гантели, коврик гимнастический, медбол 3 кг, медицинбол - 3 кг, мяч гимнастический, степ-доска, утяжелитель 2 кг., штанга, эспандер, бодибар 2 кг., бодибар 3 кг, бодибар 6 кг |

| | | |
|---------------------|---|---|
| Спортивная площадка | Спортивная площадка | Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин |
| 317 A2 | Компьютерный класс, класс деловых игр, центр (класс) деловых игр, класс имитации деятельности предприятия, лаборатория имитации деятельности предприятия, учебно-тренинговый центр (лаборатория), лаборатория информационно-коммуникативных технологий. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы | Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Интерактивная доска с проектором, экран, подключение к интернету, ученическая доска, презентационная трибуна |

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

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

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

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат. Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

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

Приступая к изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: физкультурно – спортивное совершенствование», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки и написания реферата обращаться за консультацией к преподавателю.

Рекомендации по работе с литературой и другими источниками:

1. При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

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

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

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

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

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

1. Титульный лист.

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

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

3. Введение. Обоснование выбора темы:

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

4. Основное содержание

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

5. Заключение:

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

6. Список использованной литературы:

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

7. Приложения.

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

Требования к оформлению текстового материала

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

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

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

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

Оформление ссылок на источники.

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

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

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

Работа по библиографическому поиску.

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

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они

распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

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

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