

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

## Физкультурно-спортивное совершенствование рабочая программа дисциплины (модуля)

|                        |   |
|------------------------|---|
| Закреплена за кафедрой | <b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>                                   |
| Учебный план           | 44.03.05_2020_420.plx<br>44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)<br>Русский язык и Английский язык |
| Квалификация           | <b>бакалавр</b>   |
| Форма обучения         | <b>очная</b>  |
| Общая трудоемкость     | <b>0 ЗЕТ</b>  |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Часов по учебному плану | 328 |
| в том числе:            |     |
| аудиторные занятия      | 304 |
| самостоятельная работа  | 24  |

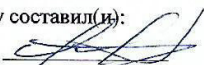
Виды контроля в семестрах:  
зачеты 2, 4, 6, 3, 5

### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>. <Семестр на<br>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                                     | 18      | 5/6 | 17      | 3/6 | 12      | 3/6 | 10      | 5/6 | 18      |    |       |     |
| 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):

Талпа К.В.



Рабочая программа дисциплины

**Физкультурно-спортивное совершенствование**

разработана в соответствии с ФГОС:

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

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2020 протокол № 1 .

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

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

Протокол от 11.06.2020 протокол № 10


Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



---

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


Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 15 05 2021 г. № 9  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна 

---

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 12 05 2022 г. № 9  
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 \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
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 \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

| <b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> |  |
|---|--|
| 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> совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта;<br>освоить технико-тактический арсенал избранного вида спорта и уровень физической подготовленности;<br>обеспечить достаточный уровень физкультурно-спортивной подготовки.<br>в области учебно-воспитательной деятельности:<br>- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;<br>- планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом;<br>- организация и проведение внеклассных мероприятий<br>в области организационно-управленческой деятельности:<br>- укрепление и сохранение здоровья студентов;<br>- организация внеурочной деятельности. |

| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b> |  |
|--|--|
| Цикл (раздел) ООП:                         | Б1.В.ДВ.01   |
| <b>2.1</b>                                 | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |
| 2.1.1                                      | Физическая культура и спорт  |
| <b>2.2</b>                                 | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1                                      | Общая физическая подготовка  |
| 2.2.2                                      | Спортивные и подвижные игры  |

| <b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |  |
|---|--|
| <b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>   |  |
| <b>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</b>   |  |
| <p>знать: основы физической подготовки и медицины<br/> уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни<br/> владеть: знаниями в области физической культуры и спорта и медицы и применять их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |  |
| <b>ИД-2.УК-7: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</b>  |  |
| <p>знать: основы физической физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий<br/> уметь: Использовать основы физической культуры для реализации конкретной профессиональной деятельности<br/> владеть: знаниями в области физической культуры и спорта и здоровьесберегающих технологий</p>  |  |

| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |   |                |       |                        |               |            |            |
|--|---|----------------|-------|------------------------|---------------|------------|------------|
| Код занятия  | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Компетенции            | Литература    | Инте ракт. | Примечание |
|  | <b>Раздел 1. Характеристика видов физкультурно-спортивного совершенствования.</b> |                |       |                        |               |            |            |
| 1.1  | Характеристика видов физкультурно-спортивного совершенствования. /Ср/             | 6              | 10    | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0          |            |

|     |   |   |    |                        |               |   |  |
|-----|---|---|----|------------------------|---------------|---|--|
|     | <b>Раздел 2. Оборудование и инвентарь для различных видов спорта.</b>             |   |    |                        |               |   |  |
| 2.1 | Оборудование и инвентарь для различных видов спорта. /Ср/                         | 6 | 10 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
|     | <b>Раздел 3. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре.</b> |   |    |                        |               |   |  |
| 3.1 | Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре. /Ср/             | 6 | 4  | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
|     | <b>Раздел 4. Общая физическая подготовка.</b>                                     |   |    |                        |               |   |  |
| 4.1 | Общая физическая подготовка. /Пр/   | 2 | 20 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 4.2 | Общая физическая подготовка. /Пр/   | 3 | 20 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 4.3 | Общая физическая подготовка. /Пр/   | 4 | 20 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 4.4 | Общая физическая подготовка. /Пр/   | 5 | 20 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 4.5 | Общая физическая подготовка. /Пр/   | 6 | 10 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
|     | <b>Раздел 5. Специальная физическая подготовка.</b>                               |   |    |                        |               |   |  |
| 5.1 | Специальная физическая подготовка. /Пр/   | 2 | 20 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 5.2 | Специальная физическая подготовка. /Пр/   | 3 | 20 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка. /Пр/   | 4 | 20 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка. /Пр/   | 5 | 20 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 5.5 | Специальная физическая подготовка. /Пр/   | 6 | 10 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
|     | <b>Раздел 6. Технология физической подготовки.</b>                                |   |    |                        |               |   |  |
| 6.1 | Технология физической подготовки. /Пр/  | 2 | 14 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 6.2 | Технология физической подготовки. /Пр/  | 3 | 14 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 6.3 | Технология физической подготовки. /Пр/  | 4 | 14 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 6.4 | Технология физической подготовки. /Пр/  | 5 | 14 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 6.5 | Технология физической подготовки. /Пр/  | 6 | 10 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
|     | <b>Раздел 7. Методические особенности с учетом специфики вида спорта</b>          |   |    |                        |               |   |  |
| 7.1 | Особенности с учетом специфики вида спорта /Пр/                                   | 2 | 12 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 7.2 | Особенности с учетом специфики вида спорта /Пр/                                   | 3 | 12 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 7.3 | Особенности с учетом специфики вида спорта /Пр/                                   | 4 | 12 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 7.4 | Особенности с учетом специфики вида спорта /Пр/                                   | 5 | 12 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 7.5 | Особенности с учетом специфики вида спорта /Пр/                                   | 6 | 10 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «физическая

культура».

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 придать возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, растегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть 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) укрепление 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?

- А) 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- В) 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

- А) Гренобль (Франция);
- Б) Токио (Япония);
- В) 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:

## 5.2. Темы письменных работ

1. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
2. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
3. Физическая подготовка в избранном виде.
4. Внетренировочные 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.

## Фонд оценочных средств

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

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

### 6.1. Рекомендуемая литература



| <b>6.1.1. Основная литература</b>                      |   |   |                               |
|--|---|---|-------------------------------|
|  | Авторы, составители   | Заглавие  | Издательство, год             |
| Л1.1   | Ельдепов В.Я.   | Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: гиревой спорт: учебное пособие                        | Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, 2018 |
| Л1.2   | Водолева В.А., Козлов А.В., Дерешев Р.В.  | Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: полиатлон (треборье с лыжной гонкой): учебное пособие | Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, 2019 |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b>                |   |   |                               |
|  | Авторы, составители   | Заглавие  | Издательство, год             |
| Л2.1   |   | Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование: учебное пособие для вузов                           | Москва: Академия, 2005        |
| <b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>         |   |   |                               |
| 6.3.1.1  | 7-Zip   |   |                               |
| 6.3.1.2  |   |   |                               |
| 6.3.1.3  | Adobe Acrobat Reader DC   |   |                               |
| 6.3.1.4  |   |   |                               |
| 6.3.1.5  | CDBurnerXP  |   |                               |
| 6.3.1.6  | Far Manager   |   |                               |
| 6.3.1.7  | Firefox   |   |                               |
| 6.3.1.8  | Foxit Reader  |   |                               |
| 6.3.1.9  | Google Chrome   |   |                               |
| 6.3.1.10   | Internet Explorer   |   |                               |
| 6.3.1.11   | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ                                 |   |                               |
| 6.3.1.12   | MS Office   |   |                               |
| 6.3.1.13   | MS Windows  |   |                               |
| 6.3.1.14   | Paint.NET   |   |                               |
| 6.3.1.15   | VLC media player  |   |                               |
| 6.3.1.16   | XnView  |   |                               |
| 6.3.1.17   | Яндекс.Браузер  |   |                               |
| <b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b> |   |   |                               |
| 6.3.2.1  | База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета» |   |                               |
| 6.3.2.2  | Электронно-библиотечная система IPRbooks  |   |                               |
| 6.3.2.3  | Межвузовская электронная библиотека   |   |                               |

| <b>7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b> |           |
|--------------------------------------|-----------|
|                                      | дискуссия |

| <b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |   |
|---|---|
|   | Для проведения практических занятий используются следующие спортивные сооружения - спортивный зал, спортивные площадки, стадион, лыжная база; спортивный инвентарь – мини-футбольные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, футбольные ворота, мини-футбольные ворота, мячи и ракетки для настольного тенниса, стол и сетка для игры в настольный теннис, фишки, манишки, насос для подкачки мячей, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, скакалки, обручи, гимнастические палочки, гантели, мел, флажки, секундомер, свисток. |
|   | Самостоятельная работа осуществляется в аудитории, которая оснащена компьютерной техникой и подключена к сети "Интернет" с возможностью доступа в электронно-информационную среду организации.  |

| <b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |  |
|---|--|
| 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ                      |  |

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.