

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

## Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.01\_2021\_1111-3Ф.plx  
44.03.01 Педагогическое образование  
Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **8 ЗЕТ**


Часов по учебному плану	288	Виды контроля на курсах:
в том числе:		экзамены 5
аудиторные занятия	102	зачеты с оценкой 4
самостоятельная работа	170,2	
часов на контроль	11,6	

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		5		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Лекции	12	12	18	18	30	30
Лабораторные			42	42	42	42
Практические	30	30			30	30
Консультации (для студента)	0,8	0,8	2	2	2,8	2,8
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,25	0,25	0,4	0,4
Консультации перед экзаменом			1	1	1	1
В том числе инт.			8	8	8	8
Итого ауд.	42	42	60	60	102	102
Контактная работа	42,95	42,95	63,25	63,25	106,2	106,2
Сам. работа	61,2	61,2	109	109	170,2	170,2
Часы на контроль	3,85	3,85	7,75	7,75	11,6	11,6
Итого	108	108	180	180	288	288

Программу составил(и):

Доцент, Ермаков Н.А.



Рабочая программа дисциплины

**Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 10.06.2021 протокол № 7.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

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

Протокол от 13.06.2021 протокол № 11

/ Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



---

**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 \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

---

**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 Захаров Павел Яковлевич

---

**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 Захаров Павел Яковлевич

---

**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 Захаров Павел Яковлевич

<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> - ознакомить с технологией труда педагога по физической культуре и спортивного тренера; - совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта; - освоить технико-тактический арсенал избранного вида спорта и уровень физической подготовленности; - разработка и реализация культурно-просветительских программ для различных категорий населения; - решение задач воспитания средствами учебного предмета; - обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.05
<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	Методика обучения физической культуре

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</b>	
<b>ИД-1.ОПК-2: Знает структуру и содержание основных и дополнительных образовательных программ, принципы их разработки</b>	
формулирует конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации	
<b>ИД-2.ОПК-2: Демонстрирует умения по разработке основных и дополнительных образовательных программ, их отдельных компонентов</b>	
применяет технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий	
<b>ИД-3.ОПК-2: Владеет основами информационной культуры для разработки образовательных программ</b>	
оценивает эффективность физкультурно-спортивных занятий;	
<b>ИД-4.ОПК-2: Может использовать информационно-коммуникационные технологии при разработке основных и дополнительных образовательных программ, отдельных их компонентов</b>	
использует навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий	
<b>ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</b>	
<b>ИД-1.ОПК-5: Знает принципы и методы контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, способах выявления и корректировки трудностей в обучении</b>	
применяет средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;	
<b>ИД-2.ОПК-5: Умеет проводить отбор педагогически обоснованных форм контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся</b>	
определяет причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения	
<b>ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</b>	
<b>ИД-1.ОПК-6: Знает и учитывает возрастные особенности организма школьника для индивидуализации обучения, развития, воспитания</b>	
применяет методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального образования</b>						
1.1	Совершенствование общей физической, специальной физической, специальной двигательной подготовки студентов, стилевых особенностей, «динамической осанки», проведение круговой тренировки» для развития силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости и прыгучести. Освоение и совершенствование отдельных элементов избранного вида спорта. /Лек/	4	12	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.2	Организация работы по подготовке дипломных работ (снятие дополнительных тестов, обработка результатов исследования, консультативная помощь). Подготовка к педагогической практике на 4 курсе (установочная конференция, ознакомление с требованиями и отчетной документацией, распределение студентов по группам ПФСС и подготовка конспектов лекций тренировочных занятий). Проведение педагогической практики в качестве помощника тренера, учителя по физической культуре. Выставление оценок по итогам выполнения требований педагогической практики на 4 курсе. /Ср/	4	61,2	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.3	Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида спорта. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. Освоение новых и совершенствование базовых элементов избранного вида спорта. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи. /Лек/	5	18	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

1.4	Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида спорта. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. Освоение новых и совершенствование базовых элементов избранного вида спорта. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи. /Лаб/	5	42	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	8	
1.5	Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида спорта. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. Освоение новых и совершенствование базовых элементов избранного вида спорта. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи. /Ср/	5	109	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.6	Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида спорта. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. Освоение новых и совершенствование базовых элементов избранного вида спорта. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи. /Пр/	4	30	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
<b>Раздел 2. Промежуточная аттестация (экзамен)</b>							
2.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	5	7,75	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2		0	

2.2	Контроль СР /КСРАтт/	5	0,25	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2		0	
2.3	Контактная работа /КонсЭж/	5	1	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2		0	
<b>Раздел 3. Консультации</b>							
3.1	Консультация по дисциплине /Конс/	5	2	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2		0	
<b>Раздел 4. Консультации</b>							
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	4	0,8	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2		0	
<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>							
5.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСоц/	4	3,85	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2		0	

5.2	Контактная работа /КСРАТт/	4	0,15	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-1.ОПК-6 ИД-1.ОПК-2 ИД-2.ОПК-2 ИД-3.ОПК-2 ИД-4.ОПК-2		0	
-----	----------------------------	---	------	--	--	---	--

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП
2. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений.
3. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки
4. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
5. Доступность массового использования спорта в широком возрастном диапазоне.
6. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся
7. Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов.
8. Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов.
9. Связь модельных характеристик спортсменов высших разрядов и юных спортсменов.
10. Целевые нормативы по видам подготовки.
11. Связь нормативов с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности.
12. Содержание нормативных требований по технической, тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.
13. Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов.
14. Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов
15. Умение тренера, педагога использовать в своей работе данные научных исследований.
16. Специфика и особенности видов спорта.
17. Организация и проведение соревнований по видам спорта.
18. Обучение основным движениям в видах спорта.
19. Обобщение и анализ информационных документов тренера и спортсмена
20. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов

### 5.2. Темы письменных работ

1. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки
2. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование бакалавра педагогики по профилю физическая культура, тренера по виду спорта
3. Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы
4. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии
5. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием обучающихся
6. Методы работы со спортсменами
7. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств
8. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений
9. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека
10. Типы и виды спорта
11. Функции спорта в обществе
12. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации»
13. Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте
14. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях
15. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте
16. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
17. Спортивная техника, характеристика и критерии эффективности
18. Спортивная стратегия и тактика, характеристика и критерии эффективности
19. Физические способности и координационная подготовка
20. Характеристика техники (на примере избранного вида спорта)
21. Классификация техники в избранном виде спорта
22. Физическая подготовка: общая и специальная
23. Задачи, средства, методы тактической подготовки



24. Структура обучения спортивной технике, средства и методы на различных этапах подготовки
25. Определение понятий: сила, быстрота, скоростно-силовые качества, гибкость, координационные способности
26. Формы проявления физических качеств в связи со спецификой спорта
27. Средства и методы развития физических качеств
28. Определение понятий: утомление, восстановление, суперкомпенсация
29. Питание спортсменов в соответствии со спецификой спорта
30. Средства восстановления в спорте
31. Медико-биологические средства восстановления
16. Психологические средства восстановления
32. Педагогические средства восстановления
33. Средства восстановления в спорте
34. Определение фаз восстановления по данным ЧСС
35. Применение фармакологических средств восстановления
<b>Фонд оценочных средств</b>
Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

## 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	Быченков С.В., Везеницын О.В.	Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений	Саратов: Вузовское образование, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49867.html">http://www.iprbookshop.ru/49867.html</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.	Физическая культура: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.html</a>
Л2.2	Татарова С.Ю., Татаров В.Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов: учебное пособие	Москва: Научный консультант, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a>
Л2.3	Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю.	Педагогика физической культуры и спорта: учебник	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65001.html">http://www.iprbookshop.ru/65001.html</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	проблемная лекция
--	-------------------

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
-----------------	------------	--------------------

310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран
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

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

### 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ 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.

**ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование» для самостоятельной работы**

Форма тестовых заданий: задания с выбором одного правильного ответа из предложенных..

Критерии оценки: за правильный ответ испытуемый получает 0,5 балла, - за неправильный ответ или неуказанный ответ – 0 баллов. Максимальное количество баллов 10.

1 вариант

1. Размер баскетбольной площадки:

- а) 28 x 15 м.;
- б) 28 x 14 м.;
- в) 30 x 15 м.

2. Размер баскетбольного щита:

- а) 180 x 120 см.;
- б) 180 x 105 см.;
- в) 180 x 150 см.

3. На полях с каким покрытием могут проводиться матчи по футболу?

- а) с травяным;
- б) с искусственным;
- в) как с травяным, так и с искусственным.

4. Высота от пола до кольца в баскетболе составляет:

- а) 305 см.;
- б) 285 см.;

- в) 315 см.
5. Радиус центрального круга в баскетболе составляет:
- а) 200 см.;  
б) 190 см.;  
в) 180 см.
6. В волейболе: переход из одной зоны в другую выполняется:
- а) произвольно;  
б) против часовой стрелки;  
в) по часовой стрелки.
7. Продолжительность перерыва между 1 и 2, 3 и 4 периодами в баскетболе составляет:
- а) 2 мин.;  
б) 5 мин.;  
в) 3 мин.
8. Размер футбольных ворот составляет:
- а) 7,32 м. – 2,44 м.;  
б) 7,1 м. – 2,1 м.;  
в) 5 м. – 3 м.
9. Футбольный матч состоит из 2 равных таймов по:
- а) 55 минут;  
б) 45 минут;  
в) 90 минут.
10. На атаку в баскетболе, команде даётся:
- а) 16 сек.;  
б) 24 сек.;  
в) 30 сек.
11. В баскетболе: в 3-х секундной зоне соперника можно находиться:
- а) всегда не более 3 сек.;  
б) не более 3 сек. когда команда контролирует мяч;  
в) нельзя находиться вообще.
12. Сколько раз в баскетболе производится спорный бросок в центральном круге:
- а) 1 раз – только в начале игры;  
б) 2 раза – в начале игры и в начале 3 периода;  
в) в начале каждого периода.
13. Высота женской волейбольной сетки составляет:
- а) 226 см.;  
б) 224 см.;  
в) 220 см.
14. На полях с каким покрытием могут проводиться матчи по мини-футболу?
- а) деревянный паркет либо жёсткое синтетическое покрытие;  
б) бетон с прорезиненными участками либо песок;  
в) оба варианта верны.
15. Размер волейбольной площадки составляет:
- а) 16 x 9 м.;  
б) 20 x 12 м.;  
в) 18 x 9 м.
16. Максимальное количество игроков в волейбольной команде составляет:
- а) 10 игроков;  
б) 12 игроков;  
в) 9 игроков.
17. В волейболе, команда выигрывает партию при счёте:
- а) 26 – 25;  
б) 27 – 25;  
в) 27 – 24.
18. В волейболе, игрок «Либеро» имеет право выйти на площадку:
- а) только 5 раз;  
б) только 10 раз;  
в) количество не ограничено.
19. . В мини-футболе: на сколько минут судья может удалить игрока с площадки за нарушение?
- а) 3 мин.;  
б) 1 мин.;  
в) 2 мин.
20. Ошибкой при выполнении нападающего удара в волейболе является:
- а) касание мячом сетки;  
б) удар одной рукой;  
в) касание рукой сетки.
- 2 вариант
1. Продолжительность игры в баскетбол составляет:
- а) 4 x 15 мин.;

- б) 4 x 10 мин.;  
в) 2 x 15 мин.
2. В волейболе: при выполнении перехода игрок зоны б перемещается:  
а) в первую зону;  
б) в пятую зону;  
в) куда хочет.
3. В волейболе, игроки каких позиций являются игроками передней линии?  
а) 4, 3, 2;  
б) 1, 2, 3;  
в) 6, 5, 4.
4. В волейболе: сколько тайм-аутов и замен игроков можно сделать в одной партии?  
а) неограниченное количество тайм-аутов и замен;  
б) один тайм-аут и 4 замены;  
в) 2 тайм-аута и 6 замен.
5. Диаметр баскетбольного кольца:  
а) 40 см.;  
б) 45 см.;  
в) 50 см.
6. Размеры футбольного поля могут составлять:  
а) длина: минимум 90 м, максимум 120 м; ширина: минимум 45 м, максимум 90 м;  
б) длина: минимум 100 м, максимум 130 м; ширина: минимум 55 м, максимум 70 м;  
в) длина: минимум 90 м, максимум 120 м; ширина: минимум 55 м, максимум 70 м.
7. Численный состав баскетбольной команды на площадке составляет:  
а) 5 человек;  
б) 6 человек;  
в) 7 человек.
8. В баскетболе: на выполнение штрафного броска, вбрасывания игроку даётся:  
а) 3 сек.;  
б) 5 сек.;  
в) правилами не оговорено.
9. В футболе, процедура замены выглядит следующим образом:  
а) оповещение судьи, во время остановки игры со средней линии и только после того как заменяемый игрок выйдет с поля;  
б) в любой момент игры и только после выхода заменяемого игрока с поля;  
в) только в перерыве между таймами.
10. В футболе, продолжительность дополнительного времени составляет:  
а) 2 тайма по 10 мин.;  
б) 2 тайма по 15 мин.;  
в) 2 тайма по 20 мин.
11. Высота мужской волейбольной сетки составляет:  
а) 245 см.;  
б) 243 см.;  
в) 240 см.
12. Размер ворот в мини-футболе составляет:  
а) 3,2 м. x 2,5 м.;  
б) 3 x 2 м.;  
в) 4 м. x 2,2 м.
13. Сколько игроков одной из команд должно находиться на игровом поле к началу матча по мини-футболу?  
а) 5 игроков включая вратаря;  
б) 6 игроков включая вратаря;  
в) 6 игроков + вратарь.
14. В волейболе, игрок «Либеро» может быть заменён:  
а) только тем игроком, которого он заменил;  
б) любым игроком задней линии;  
в) любым игроком, как передней линии, так и задней.
15. Продолжительность игры в мини-футболе составляет:  
а) 2 тайма по 25 мин.;  
б) 4 тайма по 10 мин.;  
в) 2 тайма по 20 мин.
16. Размер игровой площадки в гандбол составляет:  
а) 35 м. x 25 м.;  
б) 40 м. x 20 м.;  
в) 42 м. x 18 м.
17. Внутренний размер ворот в гандболе составляет:  
а) 2 м. x 3 м.;  
б) 1,8 м. x 2,8 м.;  
в) 3 м. x 3 м.
18. Время игры в гандбол для взрослых команд составляет:  
а) 2 тайма по 25 минут;

- б) 2 тайма по 30 минут;  
 в) 4 тайма по 15 минут.
19. Сколько игроков во время игры в гандбол может одновременно находиться на площадке?  
 а) 8 полевых и вратарь;  
 б) 6 полевых и вратарь;  
 в) 5 полевых и вратарь.
20. В практике спортивных игр, какого способа проведения соревнований не существует:  
 а) круговой;  
 б) повторный;  
 в) смешанный.

## 2. 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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
 «Горно-Алтайский государственный университет»

РЕФЕРАТ

(название темы)

Выполнил: студент 000 гр.

Иванов Иван Иванович

Научный руководитель:

ст. преподаватель

Петров П.П.

Горно-Алтайск – 20\_\_

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.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

## 1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.
3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .
4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

## 2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.
2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.

## 3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.
2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

## 4) Описание авторефератов диссертаций:

1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж.К.Холодов; Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.
2. Райзих, А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю. В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.