

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной
деятельности

_____ М.О. Тяпкин

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
Спортивная подготовка
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Учебный план ПП44.03.02_2024.plx
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 152

самостоятельная работа 164

Виды контроля в семестрах:

зачеты 2, 3, 4, 5, 6

Программу составил(и):
Ст.преп., Нефёдкин Олег Александрович _____

Рабочая программа дисциплины
Спортивная подготовка

разработана на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

составлена на основании учебного плана 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 25.03.2024, протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания

Протокол № 6 от 11.03.2024 г.
Срок действия программы: 2024-2029 уч.г.
Зав. кафедрой Золотухина Инна Анатольевна

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	15 2/6		22 3/6		13 2/6		18 1/6		11 2/6		13 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	8	8	34	34	22	22	34	34	22	22	32	32	152	152
Контроль самостоятельной работы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	12	12
Итого ауд.	8	8	34	34	22	22	34	34	22	22	32	32	152	152
Контактная работа	10	10	36	36	24	24	36	36	24	24	34	34	164	164
Сам. работа	34	34	28	28	20	20	30	30	20	20	32	32	164	164
Итого	44	44	64	64	44	44	66	66	44	44	66	66	328	328

1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разно-образных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2.1	формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.2.2	знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.2.3	формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спор-том;
1.2.4	овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
1.2.5	приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.2.6	создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	К.М.03.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для освоения дисциплины «Спортивная подготовка» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса биологии, физической культуры и ОБЖ.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения элективных дисциплин по физической культуре и спорту, прохождения педагогической практики, подготовки к выпускной квалификационной работы и будущей профессиональной деятельности.
2.2.2	Общая физическая подготовка

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7.1: Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности	
УК-7.2: Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма	
УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
3.1.2	средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.3	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
3.2	Уметь:
3.2.1	использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
3.2.2	составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры
3.2.3	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
3.3	Владеть:

3.3.1	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной
3.3.2	на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.3.3	Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Основы реализации процесса спортивной подготовки				
1.1	Современные технологии спортивной подготовки и здоровьесбережения в избранном виде спорта. Современные виды, средства и методы спортивной подготовки в избранном виде спорта. Принципы построения спортивной подготовки в избранном виде спорта. Общеразвивающие и прикладные упражнения в избранном виде спорта. Основа техники в избранном виде спорта /Ср/	1	34	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.2	Современные технологии спортивной подготовки и здоровьесбережения в избранном виде спорта. Современные виды, средства и методы спортивной подготовки в избранном виде спорта. Принципы построения спортивной подготовки в избранном виде спорта. Общеразвивающие и прикладные упражнения в избранном виде спорта. Основа техники в избранном виде спорта /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3
	Раздел 2. Основы контроля и самоконтроля за физическим развитием, функциональной и физической подготовленностью				
2.1	Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов в избранном виде спорта. Уровни физического развития. Функциональная и физическая подготовленность. Контроль и самоконтроль за физическим развитием. Оценка функциональной и физической подготовленности спортсменов. /Ср/	2	28	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.2	Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов в избранном виде спорта. Уровни физического развития. Функциональная и физическая подготовленность. Контроль и самоконтроль за физическим развитием. Оценка функциональной и физической подготовленности спортсменов. /Пр/	2	34	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3
	Раздел 3. Основы повышения уровня физической подготовленности на занятиях по гимнастике				

3.1	Основные правила развития физических способностей. Методы определения адекватной нагрузки. Методика развития силы, гибкости и координации. Методика учебно-тренировочных занятий по ОФП и в избранном виде /Ср/	3	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.2	Основные правила развития физических способностей. Методы определения адекватной нагрузки. Методика развития силы, гибкости и координации. Методика учебно-тренировочных занятий по ОФП и в избранном виде /Пр/	3	22	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3
	Раздел 4. Планирование учебно-тренировочного процесса				
4.1	Планирование учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта /Ср/	4	15	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.2	Планирование учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта /Пр/	4	18	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3
	Раздел 5. Основные педагогические модели физического развития и воспитания духовно-нравственного здоровья в спорте				
5.1	Проблемы физического развития и воспитания духовно-нравственного здоровья в спорте. Педагогические модели физического развития и воспитания духовно-нравственного здоровья у спортсменов. Основные формы и методы диагностики проблем воспитания духовно-нравственного развития личности, способы их решения для различных возрастных групп. Пропагандировать нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике. /Ср/	4	15	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3
5.2	Проблемы физического развития и воспитания духовно-нравственного здоровья в спорте. Педагогические модели физического развития и воспитания духовно-нравственного здоровья у спортсменов. Основные формы и методы диагностики проблем воспитания духовно-нравственного развития личности, способы их решения для различных возрастных групп. Пропагандировать нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике. /Пр/	4	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3
	Раздел 6. Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта				
6.1	Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях в избранном виде спорта. Судейство и оформление документации. Подготовка и проведение соревнований в избранном виде спорта. /Ср/	5	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3

6.2	Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях в избранном виде спорта. Судейство и оформление документации. Подготовка и проведение соревнований в избранном виде спорта. /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3
	Раздел 7. Современные теории и технологии подготовки спортсменов с учетом индивидуальных различий.				
7.1	Приоритетные направления подготовки с учетом индивидуальных различий. Средства и методы, реализуемые в спортивной практике с опорой на индивидуальные особенности. /Ср/	5	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3
7.2	Приоритетные направления подготовки с учетом индивидуальных различий. Средства и методы, реализуемые в спортивной практике с опорой на индивидуальные особенности. /Пр/	5	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3
	Раздел 8. Основы построения учебно-тренировочной программы с учетом индивидуальных особенностей в физическом развитии и физической подготовленности				
8.1	Построение учебно-тренировочной программы с учетом индивидуальных особенностей в физическом развитии и физической подготовленности. способы решения нестандартных проблем в процессе построения учебно-тренировочной программы. Реализация учебно-тренировочной программы. /Пр/	6	32	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.2	Построение учебно-тренировочной программы с учетом индивидуальных особенностей в физическом развитии и физической подготовленности. способы решения нестандартных проблем в процессе построения учебно-тренировочной программы. Реализация учебно-тренировочной программы. /Ср/	6	32	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

Индикатор сформированности компетенций УК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности
 Результаты обучения: знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
 Форма контроля и оценочные средства: вопросы к зачету, тестовые задания
 Результаты обучения: уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
 Форма контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля
 Результаты обучения: владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной
 Результаты обучения: контрольная работа
 Индикатор сформированности компетенций УК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма
 Результаты обучения: знать: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 Форма контроля и оценочные средства: вопросы к зачету, тестовые задания
 Результаты обучения: уметь: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического

самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
 Форма контроля и оценочные средства: контрольная работа
 Результаты обучения: владеть: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
 Форма контроля и оценочные средства: вопросы к зачету, тестовые задания

5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

Семестр 1-2

Перечень индикаторов компетенций: УК - 7.1., УК - 7.2.

Виды учебной работы: практическое занятие

Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля, устный опрос, вопросы к практическим занятиям, контрольные нормативы (40 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1

Виды учебной работы: контрольная работа

Формы контроля и оценочные средства: тестовые задания (20 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1, УК-7.2.

Виды учебной работы: самостоятельная работа

Формы контроля и оценочные средства: тестовые задания (10 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1, УК-7.2.

Виды учебной работы: зачет

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (30 баллов)

Семестр 3

Перечень индикаторов компетенций: УК - 7.1., УК - 7.2.

Виды учебной работы: практическое занятие

Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля, устный опрос, вопросы к практическим занятиям (40 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК - 7.1.

Виды учебной работы: контрольная работа (20 баллов)

Формы контроля и оценочные средства: контрольные нормативы

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1, УК-7.2.

Виды учебной работы: самостоятельная работа

Формы контроля и оценочные средства: реферат (10 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК-7.1, ИУК-7.2.

Виды учебной работы: зачет

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (30 баллов)

Семестр 4

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1, УК-7.2

Виды учебной работы: практическое занятие

Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля, устный опрос, вопросы к практическим занятиям (40 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1

Виды учебной работы: контрольная работа

Формы контроля и оценочные средства: контрольные нормативы (20 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1, УК-7.2

Виды учебной работы: самостоятельная работа

Формы контроля и оценочные средства: реферат (10 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1, УК-7.2

Виды учебной работы: зачет

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (30 баллов)

Семестр 5

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1, УК-7.2

Виды учебной работы: практическое занятие

Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля, устный опрос, вопросы к практическим занятиям (40 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1

Виды учебной работы: контрольная работа

Формы контроля и оценочные средства: контрольные нормативы (20 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1, УК-7.2

Виды учебной работы: самостоятельная работа

Формы контроля и оценочные средства: реферат (10 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1, УК-7.2

Виды учебной работы: зачет

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (30 баллов)

Семестр 6

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1, УК-7.2

Виды учебной работы: практическое занятие

Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля, устный опрос, вопросы к практическим занятиям (40 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1

Виды учебной работы: контрольная работа

Формы контроля и оценочные средства: контрольные нормативы (20 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1, УК-7.2

Виды учебной работы: самостоятельная работа

Формы контроля и оценочные средства: реферат (10 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1, УК-7.2

Виды учебной работы: зачет

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (30 баллов)

5.3. Формы контроля и оценочные средства

СЕМЕСТР 1-2

Тестовые задания:

1. Вид спорта, известный как «Королева спорта»:

- а) Легкая атлетика
- б) Стрельба из лука
- в) Художественная гимнастика
- г) Тяжелая атлетика

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1924 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!».

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:

- а) Армреслинг
- б) Биатлон
- в) Бобслей
- г) Лыжное двоеборье

8. Способ плавания:

- а) Бодибилдинг
- б) Гольф
- в) Баттерфляй
- г) Боулинг

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;

- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
в) артериальное давление, пульс;
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
12. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:
а) Золотая медаль
б) Лавровый венок
в) Кубок
г) Знак почетного легионера
13. К показателям физического развития относятся:
а) сила и гибкость;
б) быстрота и выносливость;
в) рост и вес;
г) ловкость и прыгучесть.
14. Гиподинамия – это следствие:
а) понижения двигательной активности человека;
б) повышения двигательной активности человека;
в) нехватки витаминов в организме;
г) чрезмерного питания.
15. Недостаток витаминов в организме человека называется:
а) авитаминоз;
б) гиповитаминоз;
в) гипervитаминоз;
г) бактериоз.
16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
а) 60–90 уд./мин.;
б) 90–150 уд./мин.;
в) 150–170 уд./мин.;
г) 170–200 уд./мин.
17. Динамометр служит для измерения показателей:
а) роста;
б) жизненной емкости легких;
в) силы воли;
г) силы кисти.
18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
а) общеразвивающими;
б) собственно-силовыми;
в) скоростно-силовыми;
г) групповыми.
19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:
а) исходного положения;
б) основ техники;
в) подводящих упражнений;
г) подготовительных упражнений.
20. С низкого старта бегают:
а) на короткие дистанции;
б) на средние дистанции;
в) на длинные дистанции;
г) кроссы.
21. Бег на длинные дистанции развивает:
а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) выносливость.
22. Бег по пересеченной местности называется:
а) стипльчез;
б) марш-бросок;
в) кросс;
г) конкур.
23. Туфли для бега называются:
а) кеды;
б) пуанты;
в) чешки;
г) шиповки.
24. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:
а) Конь, брусья
б) Перекладина,

мостик

в) Кольца, бревно

г) Трос, канат

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 6х9 м;

б) 9х12 м;

в) 8х16 м;

г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе: 11

а) 10 мин.;

б) 15 мин.;

в) 20 мин.;

г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

а) игра руками;

б) игра ногами;

в) игра под кольцом;

г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

а) к баскетболу;

б) к волейболу;

в) к настольному теннису;

г) к футболу.

29. Длина дистанции марафонского бега:

а) 30км 192м

б) 35км 195м

в) 40км 192м

г) 42км 195м

Примерные вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.

2. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.

3. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.

4. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины.

5. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.

6. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.

7. Как действуют физические упражнения на организм человека.

8. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

10. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений

Вопросы для устного опроса:

1. Что такое спортивная подготовка?

2. Что является целью спортивной подготовки?

3. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?

4. Что решает задачу оздоровления организма в полной мере?

5. Что такое спорт?

6. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?

7. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?

8. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?

9. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?

10. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?

11. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?

12. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?

13. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?

14. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?

15. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?

Темы рефератов:

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

Контрольные нормативы по видам спорта:

Зачетные нормативы

1. Прыжок в длину с места; форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр;

2. Подтягивание на перекладине (муж.); форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр;

3. Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.); форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр;

4. Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры); форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр

Контрольные требования

1. В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;

3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;

4. Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;

5. 12- минутный бег; форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;

6. Челночный бег (6х9м); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;

7. Прыжки через скакалку; форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;

6. Штрафные броски (баскетбол); форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр;

8. Обводка зоны 3-х сек; форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр;

9. Ускорение 20м с высокого старта; форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр;

10. Верхняя передача над собой; форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр;

11. Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо); форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр;

12. Нижняя передача в стенку; форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр;

13. Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам); форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр;

14. Поддача из-за лицевой линии и на точность; форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр;

15. Плавание 12мин; форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр;

16. Рывок штанги; форма оценки: зачет; сроки: 3 семестр;

17. Толчок штанги; форма оценки: зачет; сроки: 4 семестр;

18. Рывок гири; форма оценки: зачет; сроки: 1 семестр;

19. Толчок 2 гири от груди (16кг); форма оценки: зачет; сроки: 2 семестр;

20. Толчок 2 гири по длинному циклу (16кг); форма оценки: зачет; сроки: 5-6 семестр;

22. Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах); форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр;

23. Составление композиции на степ - платформах; форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр;

24. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики; форма оценки: зачет; сроки: 1-2 семестр;

25. Проведение комплекса упражнений; форма оценки: зачет; сроки: 3-4 семестр;

26. Производственная гимнастика (комплекс упражнений); форма оценки: зачет; сроки: 5-6 семестр

Примечания: 1.Общее количество контрольных тестов и зачетных нормативов в каждом семестре 5-6, из них 3 –

обязательных зачетных, 2-3 – контрольных (по выбору преподавателя в соответствии с программой). 2. Содержание и объем зачетных требований и нормативов может корректироваться по решению учебно-методической комиссии кафедры физического воспитания. 3. Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.

Вопросы к зачету:

1. Возникновение и основные этапы развития избранного вида спорта.

2. Современное состояние избранного вида спорта.

3. Физическая культура личности. Ценности спорта в целом.

4. Социально-биологические основы избранного вида спорта.

5. Организм человека как единая биологическая система.

6. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.

7. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.

9. Здоровый образ жизни и его составляющие.

10. Мотивы формирования здорового образа жизни.

11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

12. Методические принципы физического воспитания.

13. Средства физического воспитания.

14. Методы физического воспитания.
15. Основы методики обучения движениям.
16. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
17. Методики применения средств физической культуры для направленного развития от-дельных двигательных качеств.
18. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.

СЕМЕСТР 3

Темы рефератов:

1. Характеристика и воспитание физических качеств.
2. Методика формирования силы.
3. Методика формирования ловкости.
4. Развитие координационных способностей.
5. Методика формирования выносливости.
6. Методика формирования скоростных качеств.
7. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
8. Двигательная активность и физическое развитие человека.
9. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
11. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности

Вопросы для устного опроса:

1. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры.
2. Роль физической культуры в развитии общества.
3. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
4. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
5. Что такое здоровье.
6. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу.
7. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека.
8. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека.
9. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
10. Какова норма ночного сна.
11. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
13. Какие средства используются лечебной физической культурой.
14. Классификация и характеристика физических упражнений.
15. Укажите важный принцип закаливания организма.
16. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете.
17. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
18. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

Контрольные нормативы по видам спорта

Контрольные тесты для оценки практических умений и навыков в базовых видах спорта

Девушки

Тесты

1. Легкая атлетика. Бег на 100 (м); оценка, балл: "3" - 18.0; "4" - 17.0; "5" - 16.0;
2. Легкая атлетика. Бег на 1000 (м); оценка, балл: "3" - 5.30; "4" - 5.00; "5" - 4.30;
3. Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.50; "4" - 1.40; "5" - 1.30;
4. Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.40; "4" - 1.30; "5" - 1.20;
5. Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во); оценка, балл: "3" - 6; "4" - 8; "5" - 10;
6. Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во); оценка, балл: "3" - 3; "4" - 4; "5" - 5;
7. Волейбол. Поддача мяча из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 4; "4" - 5; "5" - 7;
8. Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 2; "4" - 3; "5" - 4;
9. Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 2; "4" - 3; "5" - 4;
10. Лыжная подготовка. Дистанция 2 км (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 11.30; "4" - 10.30; "5" - 9.30

Юноши

Тесты

1. Легкая атлетика. Бег на 100 (м); оценка, балл: "3" - 15.0; "4" - 14.5; "5" - 14.0;
2. Легкая атлетика. Бег на 2000 (м); оценка, балл: "3" - 9.30; "4" - 9.00; "5" - 8.00;
3. Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.30; "4" - 1.20; "5" - 1.10;
4. Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.10; "4" - 1.00; "5" - 0.50;
5. Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во); оценка, балл: "3" - 6; "4" - 8; "5" - 10;
6. Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во); оценка, балл: "3" - 6; "4" - 8; "5" - 10;
7. Волейбол. Поддача мяча из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 5; "4" - 6; "5" - 8;
8. Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 3; "4" - 4; "5" - 5;
9. Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 3; "4" - 4; "5" - 5;

10. Лыжная подготовка. Дистанция 3 км (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 19.00; "4" - 18.30; "5" - 18.00

Вопросы к зачету

1. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
3. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
4. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
5. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
6. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
7. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?
8. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
9. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
10. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
11. Что является основным средством физического воспитания?
12. Что такое физическое упражнение?

СЕМЕСТР 4

Вопросы для устного опроса:

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Волонтерское движение студентов.
12. История комплекса ГТО.
13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
14. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
15. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
16. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
17. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
18. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
19. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
20. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Контрольные нормативы по видам спорта

Контрольные тесты для оценки практических умений и навыков в базовых видах спорта

Девушки

Тесты

1. Легкая атлетика. Бег на 100 (м); оценка, балл: "3" - 18.0; "4" - 17.0; "5" - 16.0;
2. Легкая атлетика. Бег на 1000 (м); оценка, балл: "3" - 5.30; "4" - 5.00; "5" - 4.30;
3. Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.50; "4" - 1.40; "5" - 1.30
4. Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.40; "4" - 1.30; "5" - 1.20
5. Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во); оценка, балл: "3" - 6; "4" - 8; "5" - 10;
6. Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во); оценка, балл: "3" - 3; "4" - 4; "5" - 5;
7. Волейбол. Поддача мяча из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 4; "4" - 5; "5" - 7;
8. Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 2; "4" - 3; "5" - 4;
9. Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 2; "4" - 3; "5" - 4;
10. Лыжная подготовка. Дистанция 2 км (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 11.30; "4" - 10.30; "5" - 9.30

Юноши

Тесты

1. Легкая атлетика. Бег на 100 (м); оценка, балл: "3" - 15.0; "4" - 14.5; "5" - 14.0;
2. Легкая атлетика. Бег на 2000 (м); оценка, балл: "3" - 9.30; "4" - 9.00; "5" - 8.00;
3. Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.30; "4" - 1.20; "5" - 1.10;
4. Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.10; "4" - 1.00; "5" - 0.50
5. Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во); оценка, балл: "3" - 6; "4" - 8; "5" - 10;
6. Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во); оценка, балл: "3" - 6; "4" - 8; "5" - 10;
7. Волейбол. Поддача мяча из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 5; "4" - 6; "5" - 8;
8. Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 3; "4" - 4; "5" - 5;
9. Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 3; "4" - 4; "5" - 5;
10. Лыжная подготовка. Дистанция 3 км (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 19.00; "4" - 18.30; "5" - 18.00

Вопросы к зачету

1. Спортивная подготовка как социальный феномен общества, как часть общечеловеческой культуры. Виды спорта.

2. Особенности избранного вида спорта.
3. Спортивная подготовка как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Спортивная подготовка студента. Организация спортивной подготовки в вузе.
5. Определение потребностей в спортивной подготовке современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к спортивной подготовке.
7. Спортивная подготовка как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической спортивной подготовки.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления во время спортивной подготовки.
20. Физиологическое состояние организма во время занятий спортивной подготовки.

СЕМЕСТР 5

Вопросы для устного опроса:

1. Что такое спортивная подготовка?
2. В чем суть спортивной подготовки?
3. Что включает в себя спортивная подготовка?
4. Что понимают под быстротой человека?
5. Какие физические упражнения применяются для развития быстроты?
6. Какие выделяют элементарные формы быстроты?
7. Сколько занятий скоростными упражнениями дают наибольший эффект для начинающих?
8. Что понимают под гибкостью человека?
9. Зависит ли гибкость от возраста человека?
10. От чего зависит активная гибкость?
11. Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?
12. Какую последовательность упражнений необходимо соблюдать во время занятий на гибкость?
13. Сколько нужно тренироваться для развития гибкости?
14. Как быстро с возрастом теряется гибкость?
15. Что понимают под выносливостью человека?
16. С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения аэробного характера для поддержания аэробных возможностей человека?
17. Какой дистанции достаточно студенткам, чтобы проконтролировать свой уровень выносливости, применительно к беговым упражнениям?
18. Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?
19. Что такое производственная гимнастика?
20. Какой вид спорта в большей степени формирует настойчивость?
21. Что такое спортивная подготовка?
22. Какова цель спортивной подготовки?
23. Какие задачи у спортивной подготовки?
24. Организация и формы спортивной подготовки в вузе.
25. Виды спорта.
26. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при выборе вида спорта?
27. Основные правила избранного вида спорта?
28. История возникновения избранного вида спорта?
29. Физическая культура и спорт в свободное время.
30. Возрастные особенности в избранном виде спорта.
31. Формирование самостоятельных занятий.
31. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Контрольные нормативы по видам спорта

Контрольные тесты для оценки практических умений и навыков в базовых видах спорта

Девушки

Тесты

1. Легкая атлетика. Бег на 100 (м) ; оценка, балл: "3" - 18.0; "4" - 17.0; "5" - 16.0;
2. Легкая атлетика. Бег на 1000 (м); оценка, балл: "3" - 5.30; "4" - 5.00; "5" - 4.30;
3. Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.50; "4" - 1.40; "5" - 1.30;
4. Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.40; "4" - 1.30; "5" - 1.20;
5. Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во); оценка, балл: "3" - 6; "4" - 8; "5" - 10;
6. Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во); оценка, балл: "3" - 3; "4" - 4; "5" - 5;
7. Волейбол. Подача мяча из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 4; "4" - 5; "5" - 7;
8. Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5 попыток (кол-во) ; оценка, балл: "3" - 2; "4" - 3; "5" - 4;
9. Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 2; "4" - 3; "5" - 4;
10. Лыжная подготовка. Дистанция 2 км (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 11.30; "4" - 10.30; "5" - 9.30

Юноши

Тесты

1. Легкая атлетика. Бег на 100 (м); оценка, балл: "3" - 15.0; "4" - 14.5; "5" - 14.0;
2. Легкая атлетика. Бег на 2000 (м); оценка, балл: "3" - 9.30; "4" - 9.00; "5" - 8.00;

3. Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.30; "4" - 1.20; "5" - 1.10
4. Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.10; "4" - 1.00; "5" - 0.50;
5. Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во); оценка, балл: "3" - 6; "4" - 8; "5" - 10;
6. Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во); оценка, балл: "3" - 6; "4" - 8; "5" - 10;
7. Волейбол. Подача мяча из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 5; "4" - 6; "5" - 8;
8. Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 3; "4" - 4; "5" - 5;
9. Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 3; "4" - 4; "5" - 5
10. Лыжная подготовка. Дистанция 3 км (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 19.00; "4" - 18.30; "5" - 18.00

Вопросы к зачету

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Волонтерское движение студентов.
12. История комплекса ГТО.
13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
14. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
15. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
16. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
17. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
18. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
19. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
20. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

СЕМЕСТР 6

Вопросы для устного опроса

1. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
2. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
3. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
4. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
5. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?
6. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
7. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
8. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
9. Что является основным средством физической подготовки?
10. Что такое спорт?
12. Особенности избранного вида спорт?
13. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
14. Что понимают под техникой двигательного действия?
15. Разучивание – это какой этап в обучении движениям?
16. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

Контрольные нормативы по видам спорта

Контрольные тесты для оценки практических умений и навыков в базовых видах спорта

Девушки

Тесты

1. Легкая атлетика. Бег на 100 (м); оценка, балл: "3" - 18.0; "4" - 17.0; "5" - 16.0;
2. Легкая атлетика. Бег на 1000 (м); оценка, балл: "3" - 5.30 5.00 4.30
3. Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.50; "4" - 1.40; "5" - 1.30;
4. Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.40; "4" - 1.30; "5" - 1.20;
5. Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во); оценка, балл: "3" - 6; "4" - 8; "5" - 10;
6. Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во); оценка, балл: "3" - 3; "4" - 4; "5" - 5;
7. Волейбол. Подача мяча из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 4; "4" - 5; "5" - 7;
8. Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 2; "4" - 3; "5" - 4;
9. Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 2; "4" - 3; "5" - 4;
10. Лыжная подготовка. Дистанция 2 км (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 11.30; "4" - 10.30; "5" - 9.30

Юноши

Тесты

1. Легкая атлетика. Бег на 100 (м); оценка, балл: "3" - 15.0; "4" - 14.5; "5" - 14.0;

2. Легкая атлетика. Бег на 2000 (м); оценка, балл: "3" - 9.30; "4" - 9.00; "5" - 8.00;
3. Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.30; "4" - 1.20; "5" - 1.10;
4. Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 1.10; "4" - 1.00; "5" - 0.50;
5. Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во); оценка, балл: "3" - 6; "4" - 8; "5" - 10;
6. Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во); оценка, балл: "3" - 6; "4" - 8; "5" - 10;
7. Волейбол. Поддача мяча из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 5; "4" - 6; "5" - 8;
8. Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 3; "4" - 4; "5" - 5;
9. Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во); оценка, балл: "3" - 3; "4" - 4; "5" - 5;
10. Лыжная подготовка. Дистанция 3 км (мин., сек.); оценка, балл: "3" - 19.00; "4" - 18.30; "5" - 18.00

Вопросы к зачету

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Спортивный контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях спортом по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий избранным видом спорта по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Спортивная подготовка студентов. Основные критерии.
14. Оценка и анализ результатов тестирования по спортивной подготовке за период обучения в вузе.
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду спорта.

5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

Компетенция УК-7.1 «Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности»

Незачтено

Неудовлетворительно (0-49 балл.) не сформировано.

Зачтено

Удовлетворительно (50-69 балл.) пороговый уровень: знает: основы физической культуры; умеет: использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития; владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.

Хорошо (70-84 балл.) базовый уровень: знает: Научно- практические основы физической культуры и здорового образа жизни; умеет: Использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; владеет: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Отлично (85-100 балл.) высокий уровень: знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; умеет: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной.

Компетенция УК-7.2 «Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма»

Незачтено

Неудовлетворительно (0-49 балл.) не сформировано.

Зачтено

Удовлетворительно (50-69 балл.) пороговый уровень: знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования; умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования; владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Хорошо (70-84 балл.) базовый уровень: знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования,

умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Отлично (85-100 балл.) высокий уровень: знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л1.1	В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин	Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие — Москва : Спорт, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/55591.html	9999

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.1	Т. Ю. Карась	Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019 — URL: http://www.iprbookshop.ru/85832.html	9999
Л2.2	сост. С. Ю. Махов	Основы спортивной подготовки: учебно-методическое пособие — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020 — URL: http://www.iprbookshop.ru/95410.html	9999
Л2.3	Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.] ; под ред. Б. Н. Шустина	Современная система спортивной подготовки: монография — Москва : Спорт, 2021 — URL: http://www.iprbookshop.ru/104666.html	9999

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Пакет Microsoft Office
6.3.1.2	Пакет LibreOffice
6.3.1.3	Пакет OpenOffice.org
6.3.1.4	Операционная система семейства Windows
6.3.1.5	Операционная система семейства Linux
6.3.1.6	Интернет браузер
6.3.1.7	Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu
6.3.1.8	Медиа проигрыватель
6.3.1.9	Программа 7zip
6.3.1.10	Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
6.3.1.11	Редактор изображений Gimp

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека
6.3.2.2	Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Ар Медиа

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.2	2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.3	3. Стадион.
7.4	4. Спортивный зал.
7.5	5. Лыжная база.

7.6	6. Тренажерный зал.
7.7	7. Учебные наглядные пособия.
7.8	8. Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; легко-атлетический, лыжный, гимнастический инвентарь.

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

«Спортивная подготовка» является дисциплиной, ориентированной на изучение особенностей спортивной подготовки. Цель дисциплины «Спортивная подготовка» ориентирует на следующие виды профессиональной деятельности: учебно-тренировочную, социально-педагогическую, организационно-управленческую.

Учебная работа по дисциплине «Спортивная подготовка» проводится в форме практических занятий и самостоятельной работы студентов. Учебный процесс направлен на получение знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту, развитие умения студентов использовать методики самостоятельных занятий и овладение основами техники предлагаемых видов спорта.

Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе курса.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день (через 10 ч после лекции в памяти остается не более 30 -40 % материала).

Построение практического занятия предполагает обучающий компонент за основу.

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 6 настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой; расширяют объем профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией; предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме.

С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

Методические рекомендации для обучающихся (с ОВЗ)

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера).

Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподавателя, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в ан-кете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фон-ды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы.

При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.