

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Повышение спортивного мастерства
Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Дугина В. В., канд. пед. наук, доцент

Афониная Е. Е., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 26.04.2016 года

Зав. кафедрой

Елаева Е. Е.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 29.08.2017 года

Зав. кафедрой

Елаева Е. Е.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 27.08.2018 года

Зав. кафедрой

Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 27.08.2019 года

Зав. кафедрой

Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой

Якимова Е. А.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014272)

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов умения работать самостоятельно, способности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в области физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- раскрытие технологии труда преподавателя физической культуры;
- формирование у студентов знаний и умений по планированию, организации различных форм физкультурно-спортивной и педагогической деятельности и воспитательной работы в коллективе занимающихся;
- совершенствование у студентов умений и навыков выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки по гимнастике, волейболу и легкой атлетике;
- подготовка студентов к сдаче контрольных нормативов.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина ФТД.01 «Повышение спортивного мастерства» относится к факультативным дисциплинам учебного плана.

Дисциплина изучается на 3, 4, 5 курсе.

Для изучения дисциплины требуется: Содержание дисциплины представляет интегрированный характер и направлено на актуализацию знаний, умений и навыков, приобретаемые студентами при изучении факультативной дисциплины и в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по различным видам спорта. Изучение дисциплины «Повышение спортивного мастерства» является необходимой основой для формирования специальных компетенций бакалавра физической культуры

Изучению дисциплины ФТД.1 «Повышение спортивного мастерства» предшествует освоение дисциплин:

Б1.Б.05 Физическая культура и спорт;

Б1.В.ДВ.07.01 Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста;

Б1.В.11 Биомеханика двигательных действий;

Б1.В.ДВ.07.02 Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой.

Освоение дисциплины ФТД.1 «Повышение спортивного мастерства» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

Б1.В.13.01 Гимнастика;

Б1.В.02 Спортивные и подвижные игры;

Б1.В.ДВ.09.01 Технологии спортивной подготовки легкоатлетов.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Повышение спортивного мастерства», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014272)

(воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию.

Трудовая функция: А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.

Необходимое знание: А/01.6/Зн6 Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

педагогическая деятельность.

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.

Трудовая функция: А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.

Трудовое действие: А/01.6/Де10 Объективная оценка знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.

Необходимое умение: А/01.6/Ум2 Объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.

Трудовое действие: А/01.6/Де6 Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися.

Необходимое знание: А/01.6/Зн5 Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

Трудовое действие: А/01.6/Де7 Формирование универсальных учебных действий.

Трудовая функция: А/02.6 Воспитательная деятельность.

Необходимое знание: А/02.6/Зн5 Научное представление о результатах образования, путях их достижения и способах оценки.

Трудовая функция: А/03.6 Развивающая деятельность.

Необходимое умение: А/03.6/Ум8 Оценивать образовательные результаты: формируемые в преподаваемом предмете предметные и метапредметные компетенции, а также осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик.

Необходимое знание: А/03.6/Зн1 Педагогические закономерности организации образовательного процесса.

Трудовое действие: А/03.6/Де10 Формирование и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения.

Трудовое действие: А/03.6/Де11 Формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся .

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Период контроля | Формы | | Теоретическая | | Практическая | | Итого |
|----------------------|-------|-----|---------------|--------|--------------|-------|---------|
| | Часы | ЗЕТ | Всего | Лекции | Семинары | Зачет | |
| Всего | 180 | 5 | 22 | 14 | 8 | 146 | 12 |
| Девятый триместр | 72 | 2 | 10 | 10 | | 58 | Зачет-4 |
| Двенадцатый триместр | 72 | 2 | 8 | | 8 | 60 | Зачет-4 |

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014272)

| | | | | | | | |
|------------------------|----|---|---|---|--|----|---------|
| Четырнадцатый триместр | 36 | 1 | 4 | 4 | | 28 | Зачет-4 |
|------------------------|----|---|---|---|--|----|---------|

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Общая физическая подготовка в гимнастике:

Система общей физической подготовки. Уровень физической подготовленности Физические качества гимнастов. Планирование физической подготовки. Особенности подбора упражнений общей физической подготовки для занятий с гимнастической направленностью

Модуль 2. Специальная физическая подготовка в гимнастике:

Система специальных упражнений и приемов в гимнастике. Гармоническое развитие различных функций и физических форм человека, совершенствование двигательных способностей, воспитание физических качеств, повышение жизнедеятельности организма человека и укрепление здоровья. Овладение умениями в составлении учебных программ освоения конкретных гимнастических упражнений в процессе выполнения индивидуальных учебных заданий и их опробование на практике.

Модуль 3. Общая физическая подготовка в волейболе:

Разностороннее физическое развитие спортсменов.

Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).

Увеличение функциональных возможностей.

Укрепления здоровья.

Увеличение спортивной работоспособности.

Стимулирование процессов восстановления.

Расширение объема двигательных навыков.

Модуль 4. Специальная физическая подготовка в волейболе:

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола.

Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно способствует развитию специальных физических качеств.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития: Специальной силы.

Специальной выносливости.

Специальной скорости.

Специальной гибкости.

Специальной ловкости.

Умение расслабляться.

Модуль 5. Общая физическая подготовка в легкой атлетике:

Общая характеристика физической подготовки. Методика развития силы и скоростно-

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014272)

силовых качеств. Методика воспитания быстроты (скорости). Методика развития выносливости. Методика развития скоростной выносливости. Методика воспитания ловкости. Методика развития гибкости

Модуль 6. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике:

Общая характеристика специальной физической подготовки. Цель СФП легкоатлетов. Упражнения по своей структуре и характеру. Соотношение упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени. Зависимость от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (14 ч.)

Модуль 1. Общая физическая подготовка в гимнастике (4 ч.)

Тема 1. Задачи ОФП в гимнастике (2 ч.)

Развитие всех групп мышц и физических качеств

Понятие ОФП

Цели и задачи ОФП

Виды ОФП

Структура ОФП

Тема 2. Скоростно-силовые качества. Прыгучесть. (2 ч.)

1. Прыжки на одной и двух ногах.
2. Прыжки с уступающе-преодолевающим воздействием: запрыгивание на горку матов и спрыгивание на пол.
3. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперёд-назад, лицом, боком.
4. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин.
5. Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.
6. Подъём на носках на шведской стенке.
7. Подъём на носках на правой, левой до отказа на шведской стенке.
8. Прыжки из приседа
9. «Стэп» - частое передвижение ногами на месте, выполняется на носках, По сигналам преподавателя выполняются повороты влево, вправо, кругом. Поворот выполняется быстро и возвращение в исходное положение.

Модуль 2. Специальная физическая подготовка в гимнастике (6 ч.)

Тема 3. развитие ловкости посредством гимнастических упражнений (2 ч.)

1. Акробатические упражнения

2. Упражнения в равновесии

3. Игровые комплексы...

Тема 4. Сила (2 ч.)

1. Подбрасывание и ловля набивного мяча на высоту до 2-2,5 м. поочередно каждой рукой.
2. Поднимание ног на шведской стенке.
3. Отжимание от пола.
4. Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями
5. Ходьба и бег на руках в упоре лежа с удержанием ног партнером
6. Отжимания на параллельных брусьях
7. Подтягивание на перекладине узким и широким хватом.
8. Удержание ног в углу на параллельных брусьях
9. Передвижение в баскетбольной стойке: вперёд, в сторону и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закреплённого одним концом у игрока на поясе, а другим – на шведской стенке. Упражнение выполняется на время: 45-60 сек.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014272)

10. Сжатие кистью теннисного мяча
Тема 5. Развитие гибкости (2 ч.)

Примерные упражнения для развития гибкости

1. Наклоны вперед, в стороны, назад. Эти упражнения можно выполнять с партнером.
2. Пружинящие выпады вперед и в стороны.
3. Круговые движения тазом.
4. Махи руками и ногами с небольшими отягощениями.
5. Имитация различных упражнений с большой амплитудой движения.

Модуль 5. Общая физическая подготовка в легкой атлетике (2 ч.)

Тема 6. Воспитание общей выносливости (2 ч.)

1. Бег слабой и умеренной интенсивности.
2. Общеразвивающие и имитационные упражнения, выполняемые на месте и в движении.
3. Бег по равнине со слабой интенсивностью.

Метод равномерный.

4. Бег в сочетании с упражнениями на дыхание.
5. Упражнения на выносливость из циклических видов спорта.
6. Упражнения на растягивание в сочетании с беговыми упражнениями.
7. Бег умеренной интенсивности с ускорениями.
8. Бег по пересеченной местности со слабой интенсивностью. Метод равномерный.
9. Равномерная тренировка 3-5 км послабопересеченному рельефу с умеренной интенсивностью.
10. Передвижение на отрезках от 2,5 до 3 км. Интенсивность умеренная.

Метод переменный.

Модуль 6. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике (2 ч.)

Тема 7. Техника бега на средние и длинные дистанции (2 ч.)

1. Техника бега со старта (стартового ускорения)
2. Цель стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Девятый триместр (58 ч.)

Модуль 1. Общая физическая подготовка в гимнастике (29 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнение упражнений общей физической подготовки с гимнастической направленностью

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Выполнение общеразвивающих упражнений на различные группы мышц

Модуль 2. Специальная физическая подготовка в гимнастике (29 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнение упражнений специальной физической подготовки с гимнастической направленностью

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Разработка специальных упражнений для развития физических качеств гимнастов

Двенадцатый триместр (68 ч.)

Модуль 3. Общая физическая подготовка в волейболе (34 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнение упражнений общей физической подготовки с направленностью игровых видов спорта (волейбол)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014272)

Разработка
упражнений общей физической подготовки развивающих физические качества
волейболиста

Модуль 4. Специальная физическая подготовка в волейболе (34 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнение упражнений специальной физической подготовки с направленностью
игровых видов спорта (волейбол)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Разработка специальных упражнений для развития физических качеств волейболиста

Четырнадцатый триместр (28 ч.)

Модуль 5. Общая физическая подготовка в легкой атлетике (14 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнение упражнений общей физической подготовки с легкоатлетической
направленностью

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Разработка комплекса

физических упражнений для развития физических качеств легкоатлета

Модуль 6. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике (14 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнение упражнений специальной физической подготовки с легкоатлетической
направленностью

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Разработка специальных физических упражнений с легкоатлетической направленностью

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

| Коды компетенций | Этапы формирования | | |
|------------------|--------------------------------|----------------|--|
| | Курс, семестр | Форма контроля | Модули (разделы) дисциплины |
| ОК-6 ОК-8 | 3 курс, Девятый триместр | Зачет | Модуль 1: Общая физическая подготовка в гимнастике. |
| ОК-8 ПК-4 | 3 курс, Девятый триместр | Зачет | Модуль 2: Специальная физическая подготовка в гимнастике. |
| ОК-6 ОК-8 | 4 курс, Двенадцатый триместр | Зачет | Модуль 3: Общая физическая подготовка в волейболе. |
| ОК-8 ПК-4 | 4 курс, Двенадцатый триместр | Зачет | Модуль 4: Специальная физическая подготовка в волейболе. |
| ОК-6 ОК-8 | 5 курс, Четырнадцатый триместр | Зачет | Модуль 5: Общая физическая подготовка в легкой атлетике. |
| ОК-8 ПК-4 | 5 курс, | Зачет | Модуль 6: |

| | | |
|--|------------------------|--|
| | Четырнадцатый триместр | Специальная физическая подготовка в легкой атлетике. |
|--|------------------------|--|

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ПК-4 формируется в процессе изучения дисциплин:

Биомеханика двигательных действий, Выпускная квалификационная работа, Государственный экзамен, Педагогическая практика, Педагогические технологии в волонтерской деятельности, Повышение спортивного мастерства, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Современные средства оценивания результатов обучения, Теория и методика физической культуры, Теория и практика судейства соревнований по волейболу.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое и практическое содержание факультативной дисциплины Повышение спортивного мастерства; владеет в совершенстве спортивной терминологией. Выполняет все нормативные упражнения по требованиям.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое и практическое содержание факультативной дисциплины Повышения спортивного мастерства; в достаточной степени сформированы умения применять на практике приобретенные навыки по факультативной дисциплине; владеет спортивной терминологией, имеет навыки оценивания собственных достижений по физической подготовленности. Сдает на хорошо все нормативные требования.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое и практическое содержание факультативной дисциплины; знаком с терминологией. демонстрирует практические умения при сдаче нормативов.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в умениях учебно-программного материала по факультативной дисциплине, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении физических упражнений, не способен приступить к профессиональной деятельности по окончании изучения данного факультатива.

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации | | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|---|-----------|-------------------------|
| | Экзамен (дифференцированный зачет) | Зачет | |
| Повышенный | 5 (отлично) | зачтено | 90 – 100% |
| Базовый | 4 (хорошо) | зачтено | 76 – 89% |
| Пороговый | 3 (удовлетворительно) | зачтено | 60 – 75% |
| Ниже порогового | 2 (неудовлетворительно) | Незачтено | Ниже 60% |

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

| Оценка | Показатели |
|---------|--|
| Зачтено | Студент знает: особенности содержания, формы и методы планирования организации тренировочной и соревновательной работы по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности Демонстрирует умение в применении изученных методик и технологий спортивной подготовки в практической деятельности по виду физкультурно-спортивной деятельности. |

| | |
|------------|---|
| | Владеет способами личностного совершенствования и развития профессионально-значимых качеств, знаний и умений. |
| Незначтено | Студент не демонстрирует знание основного содержания дисциплины, делает существенные ошибки в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении упражнений при сдаче нормативных требований. |

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Общая физическая подготовка в гимнастике

ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию

1. Дайте сравнительный анализ группам гимнастических упражнений как средствам гимнастики

2. Дайте развернутую характеристику базовым (общеразвивающих) видам гимнастики.

3. Дайте развернутую характеристику специальным (прикладных) видам гимнастики

4. Дайте развернутую характеристику спортивным видам гимнастики

5. Дайте сравнительную характеристику терминам общеразвивающих упражнений

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Докажите продуктивность использования технологии проведения общеразвивающих упражнений раздельным, поточным и проходным способом

2. Разработайте комплекс общеразвивающих упражнений на группы мышц верхних конечностей

3. Разработай комплекс общеразвивающих упражнений для группы мышц туловища

4. Разработайте комплекс общеразвивающих упражнений для группы мышц нижних конечностей

5. Разработайте специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств гимнаста

Модуль 2: Специальная физическая подготовка в гимнастике

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Разработайте специальные упражнения для развития силовых качеств гимнаста

2. Разработайте специальные упражнения для развития скоростных качеств гимнаста

3. Разработайте специальные упражнения для развития подвижности в суставах гимнаста

4. Разработайте специальные упражнения для развития гибкости гимнаста

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета

1. Охарактеризовать использование методов целостного и расчлененного упражнения при обучении и совершенствовании гимнастических элементов и соединений на практических занятиях

2. Назовите основные причины травм на занятиях гимнастикой и их предупреждение

3. Какие виды страховки и помощи Вы знаете? Перечислите и охарактеризуйте их

4. Назовите особенности специализированной технической подготовки гимнастов

5. Каким образом осуществляется психологическая подготовка гимнастов в учебно-тренировочном процессе

Модуль 3: Общая физическая подготовка в волейболе

ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию

1. Дать характеристику общей и специальной физической подготовке волейболиста, их цели и задачи

2. Раскрыть особенности содержания спортивной подготовки

3. Раскрыть особенности содержания средств спортивной подготовки волейболиста

4. Охарактеризовать особенности интенсивности физических нагрузок волейболиста

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014272)

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Описать методику коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта

2. Описать методику коррекции телосложения средствами физической культуры и спорта

3. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений для развития группы мышц верхних конечностей волейболиста

4. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений для развития групп мышц нижних конечностей волейболиста

Модуль 4: Специальная физическая подготовка в волейболе

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Разработать комплекс специальных физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств волейболиста

2. Разработать комплекс специальных физических упражнений для развития выносливости волейболиста

3. Разработать комплекс специальных физических упражнений для развития координации движений волейболиста

4. Разработать комплекс специальных физических упражнений для развития ловкости волейболиста

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета

1. Опишите энергозатраты при физической нагрузке

2. Охарактеризовать средства профессионально-прикладной физической подготовки

3. Раскрыть особенности профессиональной направленности физического воспитания

Модуль 5: Общая физическая подготовка в легкой атлетике

ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию

1. Разработайте комплекс общеразвивающих упражнений с легкоатлетической направленностью

2. Разработайте комплекс общеразвивающих упражнений для групп мышц нижних конечностей для легкоатлетов

3. Разработайте комплекс упражнений общей физической подготовки для бегунов на короткие дистанции

4. Разработайте комплекс упражнений общей физической подготовки для бегунов на средние дистанции

5. Разработайте комплекс упражнений общей физической подготовки для бегунов на длинные дистанции

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Разработайте комплекс упражнений общей физической подготовки для прыгунов в длину с разбега

2. Разработайте комплекс упражнений общей физической подготовки для прыгунов в высоту с разбега

3. Разработать комплекс общей физической подготовки для детей старшего школьного возраста с легкоатлетической направленностью

Модуль 6: Специальная физическая подготовка в легкой атлетике

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Разработайте комплекс специальных упражнений для развития скоростных качеств

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014272)

легкоатлетов

2. Разработать комплекс специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов

3. Разработать комплекс специальных упражнений для развития прыгучести легкоатлетов

4. Разработать комплекс специальных упражнений для развития координации легкоатлетов ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета

1. Разработать подготовительную часть занятия с легкоатлетической направленностью

2. Разработать основную часть занятия с легкоатлетической направленностью

3. Разработать заключительную часть занятия с легкоатлетической направленностью

4. Разработать план-конспект занятия с легкоатлетической направленностью

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Девятый триместр (Зачет, ОК-6, ОК-8, ПК-4)

1. Описать методику коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта

2. Дайте развернутую характеристику базовым (общеразвивающих) видам гимнастики.

3. Дайте развернутую характеристику специальным (прикладных) видам гимнастики.

4. Дайте сравнительную характеристику терминам общеразвивающих упражнений.

5. Какие самостоятельные формы занятий по гимнастике Вы знаете? Дайте им характеристику.

6. Назовите виды соревнований и дайте им сравнительную характеристику.

7. Назовите сенситивные периоды по развитию физических качеств у детей разного школьного возраста.

8. Сущность, содержание физической и специальной подготовки в гимнастике и ее значение.

9. Назовите разновидности технической подготовки и методические особенности специализированной технической подготовки. Дайте сравнительную характеристику.

10. Каким образом формируется готовность к соревнованию, ее цель и психолого-педагогические задачи.

11. Назовите основные упражнения общей физической подготовки развивающие физические качества гимнастов.

12. Назовите основные упражнения специальной физической подготовки влияющие на техническую подготовку в гимнастике.

13. Дать характеристику общей и специальной физической подготовке волейболиста, их цели и задачи.

14. Раскрыть особенности содержания спортивной подготовки.

15. Раскрыть особенности содержания средств спортивной подготовки волейболиста.

16. Охарактеризовать особенности интенсивности физических нагрузок волейболиста.

17. Описать методику коррекции телосложения средствами физической культуры и спорта.

18. Описать методику коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

19. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений для развития группы мышц верхних конечностей волейболиста.

20. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений для развития группы мышц нижних конечностей волейболиста.

21. Разработать комплекс специальных физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.

22. Разработать комплекс специальных физических упражнений для развития силовых качеств волейболиста.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014272)

23. Разработать комплекс специальных физических упражнений для развития выносливости волейболиста.

24. Разработать комплекс специальных физических упражнений для развития координации движений волейболиста.

25. Разработайте комплекс упражнений общей физической подготовки для бегунов на длинные дистанции.

26. Разработайте комплекс упражнений общей физической подготовки для бегунов на средние дистанции.

27. Разработайте комплекс упражнений общей физической подготовки для бегунов на короткие дистанции.

28. Разработать комплекс специальных упражнений для развития координации движений легкоатлетов.

29. Разработать комплекс специальных упражнений для развития скоростных качеств легкоатлетов.

30. Разработать комплекс специальных упражнений для развития выносливости легкоатлетов

Двенадцатый триместр (Зачет, ОК-6, ОК-8, ПК-4)

1. Дайте характеристику волейбола как одного из средств и методов физического воспитания.

2. Опишите сущность, характеристику, основные правила игры в волейбол.

3. Охарактеризуйте требования к игровому полю, стойкам, сетке, мяча, экипировке волейболистов.

4. Разработайте комплексы подготовительных, подводящих и специальных упражнений, направленных на овладение блокированием.

5. Расскажите особенности применения волейбола в циклических и игровых видах спорта.

6. Особенности использования волейбольных упражнений в сложно-координационных видах спорта и единоборствах.

7. Опишите методику проведения занятий волейболом направленных на восстановление организма.

8. Раскройте волейбол как средство физического воспитания людей различного возраста.

9. Укажите игровые средства физической подготовки в волейболе.

10. Разработайте упражнения для развития силы.

11. Разработайте упражнения для развития выносливости.

12. Разработайте упражнения для развития скорости.

13. Разработайте упражнения для развития гибкости.

14. Разработайте упражнения для развития ловкости.

15. Разработайте упражнения для развития специальной силы.

16. Разработайте упражнения для развития прыгучести.

17. Разработайте упражнения для развития специальной быстроты.

18. Разработайте упражнения для развития специальной выносливости.

19. Разработайте упражнения для развития игровой выносливости.

20. Разработайте упражнения для развития специальной ловкости.

Четырнадцатый триместр (Зачет, ОК-6, ОК-8, ПК-4)

1. Охарактеризуйте систему подготовки бегунов на средние дистанции.

2. Раскройте эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в беге на короткие дистанции.

3. Дайте характеристику ориентации и отбор в легкой атлетике.

4. Опишите особенности влияния факторов объема, интенсивности на организм бегунов.

5. Раскройте средства, методы воспитания скоростно-силовых качеств бегунов, контроль за их уровнем.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014272)

6. Опишите особенности эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в прыжках в длину.

7. Охарактеризуйте методику обучения технике низкого старта.

8. Дайте характеристику организации и проведению соревнований по бегу.

9. Охарактеризуйте особенности бега на повороте.

10. Раскройте характеристику показателей экономичности техники бега.

11. Опишите эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в прыжках в длину.

12. Дайте общую характеристику средствам, методам воспитания общей выносливости бегунов, контроль за уровнем.

13. Раскройте правила соревнований по бегу.

14. Опишите особенности системы восстановления в беге на средние дистанции.

15. Опишите основные специальные упражнения метателя.

16. Дайте характеристику методике обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись».

17. Дайте общую характеристику СФП бегунов на средние дистанции.

18. Раскройте содержание правила соревнования по прыжкам.

19. Перечислите общие правила соревнований и методики тренировки в прыжках в высоту.

20. Дайте характеристику технико-тактической подготовки в прыжках в высоту.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических занятий, готовности к практической деятельности, успешной сдачи контрольных нормативов по каждому модулю программы.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Дугина, В. В. Терминология в гимнастике [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. В. Дугина ; Мордов. гос. пед. ин-т.— Саранск, 2015. – 3827 Кб : ил. – Режим доступа: URL: http://library.mordgpi.ru/MegaPro/Download/MObject/467/Termin_g_Dug_V_V.pdf

2. Волейбол: теория и практика : учебник : [12+] / под общ.ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>

Дополнительная литература

1. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] / под общ.ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; пер. с англ. А. Гнетовой. – Москва : Человек, 2013. – 216 с. : ил. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id>

2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика : [16+] / В.И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования,

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014272)

Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 184 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>

3. Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики / М.А. Сухолозова, Е. Бутакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Кафедра физической культуры и др. – Волгоград : Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. – 147 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
2. <http://dic.academic.ru> - Самоконтроль в массовой физической культуре
3. http://www.krugosvet.ru/enc/sport/sportivnaya_gimnastika.html - Спортивная гимнастика
4. www.rusathletics.com - Легкая атлетика
5. <http://www.nskathletics.ru> - Сайт по легкой атлетике

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала факультативной дисциплины Повышение спортивного мастерства необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения факультативной дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем факультативной дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест упражнений для сдачи контрольных нормативов, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы по источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные упражнения контрольных нормативов, что поможет быстро подготовиться к сдаче контрольных нормативов и к зачету;

Рекомендации по работе с литературой:

- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro

2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRayBookOffice.WEB
4. 1С: УниверситетПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Универсальный спортивный зал.

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма "стипель-чез"), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка "Воркаут", площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Оснащение аудиторий

1. Мяч волейбольный - 6 шт.
2. Мяч волейбольный №5 - 7 шт.
3. Сетка волейбольная KV - 1 шт.
4. Стойка волейбольная - 1 шт.
5. Стойки для прыжков в высоту - 1 шт.
6. Антенны волейбольные - 2 шт.
7. Карманы для антенн волейбол. - 2 шт.
8. Конус разделительный - 15 шт.
9. Верхнее покрытие акробатической дорожки - 1 шт.

Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева
Карточка дисциплины БРС

Дисциплина:

Повышение спортивного мастерства

Учебные годы изучения дисциплины: 2018 - 2019; 2019 - 2020; 2020 - 2021;

Общее количество часов дисциплины: 180

Преподаватель (-и):

Доцент Дугина Валентина Васильевна; Старший преподаватель
Афони娜 Екатерина Евгеньевна; Старший преподаватель
Карбанова Оксана Николаевна;
Кафедра Теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Выпускающая кафедра:

Педагогическое образование;

Группа (-ы): КЗФ-116, КЗФ-216

Курсы обуч.: 3; 4; 5;

Форма обучения: Заочная

Объем курса :

Число модулей дисциплины - 6

| Вид нагрузки, контроля | Количество часов |
|-------------------------------|------------------|
| Девятый триместр | |
| Зачет | 4,00 |
| Практические | 10,00 |
| Самостоятельная работа | 58,00 |
| Двенадцатый триместр | |
| Зачет | 4,00 |
| Самостоятельная работа | 68,00 |
| Четырнадцатый триместр | |
| Зачет | 4,00 |
| Практические | 4,00 |
| Самостоятельная работа | 28,00 |

Модули дисциплины

| Период контроля | | | | |
|-------------------------------|---|-----------------------|-------------------|--------------------------|
| Номер модуля | Наименование модуля | Вес.коэф. модуля | Дата начала | Дата итоговой аттестации |
| | Вид нагрузки, контроля | Объем в академ. часах | | |
| Девятый триместр | | | | |
| Модуль 1 | Общая физическая подготовка в гимнастике | 0,5 | 13.05.2019 | 26.05.2019 |
| | Практические | 4 | | |
| | Самостоятельная работа | 29 | | |
| Модуль 2 | Специальная физическая подготовка в гимнастике | 0,5 | 27.05.2019 | 08.06.2019 |
| | Зачет | 4 | | |
| | Практические | 6 | | |
| | Самостоятельная работа | 29 | | |
| Двенадцатый триместр | | | | |
| Модуль 3 | Общая физическая подготовка в волейболе | 0,5 | 01.06.2020 | 17.06.2020 |
| | Самостоятельная работа | 34 | | |
| Модуль 4 | Специальная физическая подготовка в волейболе | 0,5 | 18.06.2020 | 27.06.2020 |
| | Зачет | 4 | | |
| | Самостоятельная работа | 34 | | |
| Четырнадцатый триместр | | | | |
| Модуль 5 | Общая физическая подготовка в легкой атлетике | 0,5 | 09.01.2021 | 17.01.2021 |
| | Практические | 2 | | |
| | Самостоятельная работа | 14 | | |
| Модуль 6 | Специальная физическая | 0,5 | 18.01.2021 | 28.01.2021 |

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014272)

| | | | | |
|--|-------------------------------------|----|--|--|
| | подготовка в легкой атлетике | | | |
| | Зачет | 4 | | |
| | Практические | 2 | | |
| | Самостоятельная работа | 14 | | |

Факторы качества дисциплины

| Период контроля | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------|---------------------------|--------------------|--------------------|--|
| Номер модуля | Наименование фактора качества | Вес.коэф. фактора | Кол.занятий (контр. мер.) | Макс. балл занятия | Макс. балл фактора | Примечание |
| Девятый триместр | | | | | | |
| Модуль 1 | Посещение занятий | 0,1 | 2 | 1 | 2 | Вес.коэф. Отработки и Посещения зан-й равны. |
| | Отработка занятий | | 2 | 1 | 2 | |
| | Контрольная аттестация | 0,5 | 1 | 5 | 5 | |
| | Сдача контрольных нормативов | 0,4 | 1 | 5 | 5 | |
| Модуль 2 | Посещение занятий | 0,1 | 3 | 1 | 3 | Вес.коэф. Отработки и Посещения зан-й равны. |
| | Отработка занятий | | 3 | 1 | 3 | |
| | Контрольная аттестация | 0,5 | 1 | 5 | 5 | |
| | Сдача контрольных нормативов | 0,4 | 1 | 5 | 5 | |
| Двенадцатый триместр | | | | | | |
| Модуль 3 | Посещение занятий | 0,3 | 5 | 1 | 5 | Вес.коэф. Отработки и Посещения зан-й равны. |
| | Отработка занятий | | 5 | 1 | 5 | |
| | Контрольная аттестация | 0,7 | 1 | 5 | 5 | |
| Модуль 4 | Посещение занятий | 0,2 | 5 | 1 | 5 | Вес.коэф. Отработки и Посещения зан-й равны. |
| | Отработка занятий | | 5 | 1 | 5 | |
| | Контрольная аттестация | 0,6 | 1 | 5 | 5 | |
| | Сдача контрольных нормативов | 0,2 | 1 | 5 | 5 | |
| Четырнадцатый триместр | | | | | | |
| Модуль 5 | Посещение занятий | 0,2 | 1 | 1 | 1 | Вес.коэф. |
| | Отработка занятий | | 1 | 1 | 1 | |

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014272)

| | | | | | | |
|-----------------|------------------------------|-----|---|---|---|--|
| | Контрольная аттестация | 0,6 | 1 | 5 | 5 | ф. Отработки и Посещения зан-й равны. |
| | Сдача контрольных нормативов | 0,2 | 1 | 5 | 5 | |
| Модуль 6 | Посещение занятий | 0,2 | 1 | 1 | 1 | Вес.коэф. Отработки и Посещения зан-й равны. |
| | Отработка занятий | | 1 | 1 | 1 | |
| | Контрольная аттестация | 0,6 | 1 | 5 | 5 | |
| | Сдача контрольных нормативов | 0,2 | 1 | 5 | 5 | |