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
Афонина Е. Е., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от 25.04.2018 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 (000016460)

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра 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.1 «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) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016460)

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию.

Трудовая функция: A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.

Необходимое знание: A/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: A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.

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

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

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

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

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

Трудовая функция: A/02.6 Воспитательная деятельность.

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

Трудовая функция: A/03.6 Развивающая деятельность.

Необходимое умение: A/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: A/03.6/Зн1 Педагогические закономерности организации образовательного процесса.

Трудовое действие: A/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.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Шестой семестр
Контактная работа (всего)	**10**	**10**
Практические	10	10
Самостоятельная работа (всего)	**58**	**58**
Виды промежуточной аттестации	**4**	**4**
Зачет	4	4
Общая трудоемкость часы	**72**	**72**
Общая трудоемкость зачетные единицы	**2**	**2**

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016460)

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Общая и специальная 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

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 2. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике:

Общая характеристика физической подготовки. Методика развития силы и скоростно-силовых качеств.Методика воспитания быстроты (скорости). Методика развития выносливости. Методика развития скоростной выносливости. Методика воспитания ловкости. Методика развития гибкости

5.2. Содержание дисциплины: Практические (10 ч.)

Модуль 1. Общая и специальная 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. развитие ловкости посредством гимнастических упражнений (2 ч.)

1. Акробатические упражнения
2. Упражнения в равновесии
3. Игровые комплексы...

Модуль 2. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике (6 ч.)

Тема 3. Воспитание общей выносливости (3 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 сбеговыми упражнениями.
7. Бег умеренной интенсивности с ускорениями.
8. Бег по пересеченной местности со слабойинтенсивностью. Метод равномерный.
9. Равномерная тренировка 3-5 км послабопересеченному рельефу с умереннойинтенсивностью.
10. Передвижение на отрезках от2,5 до 3 км. Интенсивность умеренная. Методпеременный.

Тема 4. Техника бега на средние и длинные дистанции (3 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

Шестой семестр (58 ч.)

Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка в гимнастике (30 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

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

Модуль 5. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике (28 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

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 ПК-4	3 курс, Шестой семестр	Зачет	Модуль 1: Общая и специальная физическая подготовка в гимнастике.
ОК-6 ОК-8	3 курс, Шестой семестр	Зачет	Модуль 2: Общая и 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 планированияи 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.
Не зачтено	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 и специальная 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

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 2: Общая и специальная 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

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. Раскрыть особенности содержания спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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. Зеличенок ; 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, 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 сдачи 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 нформационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для спользования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее существлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт нформации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной бразовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в лектронной 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. 1С: УниверситетПРОФ

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 "стипль-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.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016460)

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 Афонина Екатерина Евгеньевна; Старший преподаватель Карабанова Оксана Николаевна;
Выпускающая кафедра: Кафедра Теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности
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 Самостоятельная работа	4 29		
Модуль 2	**Специальная физическая подготовка в гимнастике**	**0,5**	**27.05.2019**	**08.06.2019**
	Зачет Практические Самостоятельная работа	4 6 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 Самостоятельная работа	4 34		
Четырнадцатый триместр				
Модуль 5	**Общая физическая подготовка в легкой атлетике**	**0,5**	**09.01.2021**	**17.01.2021**
	Практические Самостоятельная работа	2 14		
Модуль 6	**Специальная физическая**	**0,5**	**18.01.2021**	**28.01.2021**

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016460)

	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	
	Отработка занятий		2	1	2	Вес.коэф. Отработки и Посещения зан-й равны.
	Контрольная аттестация	0,5	1	5	5	
	Сдача контрольных нормативов	0,4	1	5	5	
Модуль 2	Посещение занятий	0,1	3	1	3	
	Отработка занятий		3	1	3	Вес.коэф. Отработки и Посещения зан-й равны.
	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	
	Отработка занятий		5	1	5	Вес.коэф. Отработки и Посещения зан-й равны.
	Контрольная аттестация	0,7	1	5	5	
Модуль 4	Посещение занятий	0,2	5	1	5	
	Отработка занятий		5	1	5	Вес.коэф. Отработки и Посещения зан-й равны.
	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	
	Отработка занятий		1	1	1	Вес.коэ

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