

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
Н.Б. Бриленок  
20 11 2021 г.




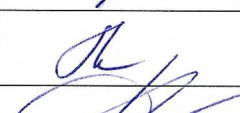

**Рабочая программа дисциплины**  
**Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование**  
**(гимнастика, спортивные игры)**

Направление подготовки бакалавриата  
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки бакалавриата  
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
очная  
Саратов, 2021  
(набор 2019-2020)

Статус	Ф.И.О	Подпись	Дата
Преподаватель разработчик	Данилов Р.С.		01.11.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А		01.11.2021
Заведующий кафедрой	Данилов Р.С.		20.11.2021
Специалист Учебного управления			

## 1. Цели и задачи дисциплины

### Целями дисциплины **Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (гимнастика, спортивные игры)**

являются определенной подготовкой и формированием у студентов навыков профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту, способного решать задачи обучения, воспитания и развития средствами различных видов спорта. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина **Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (гимнастика, спортивные игры)** Б1.В.ДВ.07.01 является дисциплиной по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП.

Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплин профессионального цикла «История физической культуры», «Подвижные игры», «Теория и методика физической культуры», «Спортивные игры в физкультурно-оздоровительной деятельности: Футбол».

К началу изучения дисциплины студенты должны владеть знаниями из профессионального цикла, объемом знаний, умений и навыков по предмету на предыдущем уровне образования иметь достаточный уровень развития физических качеств для выполнения технических приемов по спортивным дисциплинам.

Освоение данной дисциплины необходимо для дальнейшего изучения предметов «Научно-методическая деятельность в спорте», «Спортивные игры в физкультурно-оздоровительной деятельности», прохождения производственных практик: «Тренерская практика», «Профессионально-ориентированная практика», в образовательных учреждениях, учебной практики в учреждениях дополнительного образования, «Преддипломная практика», а также качественного выполнения выпускной квалификационной работы.

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ПК-4 Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий	1.1_Б.ПК-4. Определяете на каждом этапе подготовки цели и задачи для спортивных сборных команд, нижестоящих тренеров для достижения спортивного результата. 2.1_Б.ПК-4. Организует составление сводных перспективных, текущих и индивидуальных планов подготовки спортсменов - членов спортивной сборной команды, организует работу нижестоящих тренеров по выполнению планов. 3.1_Б.ПК-4. Внедряет современные, в том числе новейшие, методики подготовки спортсменов	<b>•Знать:</b> – терминологию спортивной дисциплины; – меры предупреждения травм по дисциплине; – основы техники спортивной дисциплины, требования к их рациональным вариантам; – тактику спортивных дисциплин (лыжный спорт, легкая атлетика); – методику обучения лыжному спорту и легкой атлетике; – правила соревнований. <b>•Уметь:</b> – обеспечить личную безопасность субъектов в учебном процессе; – применять навыки научно-методической деятельности для решения

		<p>конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>• Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– профессиональным языком данной предметной области знаний;</li> <li>– техникой выполнения данной дисциплины;</li> <li>– навыками организации и проведения.</li> </ul>
<p>ПК-5 Способен осуществлять педагогический контроль и оценку общеобразовательной программы</p>	<p>1.1_Б.ПК-5. Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта. 2.1_Б.ПК-5. Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта. 3.1_Б.ПК-5. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>4.1_Б.ПК-5. Обеспечивает контроль и оценку общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.</p>	<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тактику спортивных игр;</li> <li>– методику обучения по видам спорта;</li> <li>– правила соревнований.</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– решать задачу обучения и совершенствования двигательных действий, используя знания об основах техники двигательных действий.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <p>профессиональным языком данной предметной области знаний.</p>
<p>ПК-7 Способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>1.1_Б.ПК-7 Осуществляет текущий контроль, оценку учебных достижений, итоговых результатов обучающихся при освоении дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>2.1_Б.ПК-7. Организует деятельность обучающихся на основе методик в образовательном процессе, применяя современные технические средства, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>3.1_Б.ПК-7 Создает необходимые условия для развития интереса обучающихся путем вовлечения их в различные виды дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>4.1_Б.ПК-7. Применяет различные способы организации образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>Методику организации текущего, оперативного и этапного контроля учебных достижений</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>Организовать деятельность обучающихся на основе методик в образовательном процессе, применяя современные технические средства, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>Методикой применения различных способов организации образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы.</p>

	программы в конкретных образовательных условиях.	
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины **Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (гимнастика, спортивные игры)**

Общая трудоемкость дисциплины, для студентов очной формы обучения, составляет 14 зачетных единиц – 504 часа

Вид учебной работы	Семестр	Лекции	Практические занятия	СР	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
Аудиторные занятия	1				
	2		24	12	Зачет
	3		18	90	
	4		32	4	Зачет
	5	18	66	24	Зачет
	6		36	72	Зачет
	7	22	36	14	Экзамен, 36
<b>ИТОГО</b>		<b>40</b>	<b>212</b>	<b>216</b>	<b>36</b>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические семинары	СР		
I.	Формирование основных составляющих профессионализма педагога физической культуры и спорта на основе избранного вида спорта (спортивные игры, гимнастика).	2			8	4		Сдача практических нормативов
	• Спорт в современном обществе, тенденции его развития.	2			8	4		Сдача практических нормативов
	• Соревнования и соревновательная деятельность.	2			8	4		Сдача практических нормативов
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>						<b>зачёт</b>

<b>Итого – 36 ч.</b>				<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	
II.	Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.	3			6		30	Сдача практических нормативов
	• Спортивная техника, стратегия и тактика.	3			6		30	Сдача практических нормативов
	• Тренировка и тренировочная деятельность.	3			6		30	Сдача практических нормативов
	<b>Итого – 10 8ч.</b>			<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	
•	Тренировка ведущих физических качеств.	4			16		2	Сдача практических нормативов
	Рациональное соотношение ОФП и СФП.	4			16		2	Сдача практических нормативов
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>4</b>						<b>зачёт</b>
<b>Итого – 36 ч.</b>				<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
III.	Освоение системы профессионально значимых двигательных действий повышения уровня спортивных достижений.	5		6	22		8	Сдача практических нормативов
	• Тренировочные и соревновательные нагрузки.	5		6	22		8	Сдача практических нормативов
	• Особенности многолетней подготовки спортсменов.	5		6	22		8	Сдача практических нормативов
	<b>Промежуточная аттестация – 9ч.</b>	<b>5</b>						<b>зачёт</b>
<b>Итого – 108 ч.</b>				<b>18</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	
•	Спортивный отбор в системе многолетней подготовки.	6			4		12	Сдача практических нормативов
	• Особенности подготовки спортсменов различной квалификации.	6			4		10	Сдача практических нормативов
IV.	Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре.	6			4		10	Сдача практических нормативов
	• Управление процессом подготовки спортсменов.	6			4		10	Сдача практических нормативов

	• Средства восстановления в спорте.	6			6		10	Сдача практических нормативов
	• Деятельность тренера, преподавателя физической культуры.	6			6		10	
	• Особенности спортивной работы в школе, спортивной школе.	6			8		10	Сдача практических нормативов
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>6</b>						<b>зачёт</b>
<b>Итого – 108 ч.</b>				<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	
V.	Научно-исследовательская работа в избранном виде спорта.	7		11	18		7	Сдача практических нормативов
	• Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов	7		11	18		7	Сдача практических нормативов
<b>Промежуточная аттестация – 36 ч.</b>		<b>7</b>						<b>Экзамен</b>
<b>Итого – 108 ч.</b>				<b>22</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	
<b>Всего 504 ч.</b>				<b>40</b>	<b>212</b>	<b>0</b>	<b>216</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Тема 1 Формирование основных составляющих профессионализма педагога физической культуры и спорта на основе избранного вида спорта (спортивные игры, гимнастика)**

### **1.1 Спорт в современном обществе, тенденции его развития**

Спорт как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества. Функции спорта и их направленность: соревновательная, повышения физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная.

Типы спорта, спорт высших достижений. Установка на победу, призовое место, Критерии эффективности – по итогам крупнейших соревнований. Массовый спорт. Критерии эффективности по факту – регулярных занятий, участие в соревнованиях, личных достижениях. Детско-юношеский спорт. Два направления: первое – подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших направлений; второе – использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности – массовость охвата занимающихся; подготовка резервов. Профессиональный спорт. Источники существования. Разнообразие видов спорта, отличительные признаки.

Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.

Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

### **1.2. Соревнования и соревновательная деятельность**

Соревнования и соревновательная деятельность (СД) – основная черта спорта. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, характера судейства.

Характер и величина соревновательных нагрузок. Характеристика единой всесоюзной спортивной квалификации (ЕВСК).

Структура СД. Состав ТТД для ведения соревновательной борьбы. Физические и психические качества, функциональные возможности.

## **Тема 2. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств**

### **2.1 Спортивная техника, стратегия и тактика**

Спортивная техника. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники. Критерии эффективности техники.

Спортивная стратегия и тактика как компонент СД. Единство тактики и техники. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции спортсменов в процессе СД. Критерии оценки тактики.

Понятие «спортивная ориентация». Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом.

### **2.2 Тренировка и тренировочная деятельность**

Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки. Принципы тренировки. Основные стороны тренировки. Тренировочные нагрузки.

### **2.3 Тренировка ведущих физических качеств**

Методика развития двигательных качеств, интегральный подход в методике совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств. Специфические особенности физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Реализация физических качеств в двигательных действиях, спортивных навыках.

### **2.4 Рациональное соотношение ОФП и СФП**

Физическая подготовка: задачи, средства, методы. Взаимосвязь и эффективное соотношение средств и методов ОФП и СФП.

Критерии физической подготовленности спортсменов.

Теоретическая подготовка. Средства и методы повышения интеллектуального уровня спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Психологическая подготовка в системе тренировки: задачи, средства, методы. Психические качества в структуре СД. Развитие морально-волевых качеств и совершенствование специфических психических процессов (внимания, восприятия, регулирования психического состояния перед и во время соревнований). Связь психологической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки.

## **Тема 3. Освоение системы профессионально значимых двигательных действий повышения уровня спортивных достижений**

### **3.1 Тренировочные и соревновательные нагрузки**

Соревнования как подведение итогов тренировочной деятельности, как форма повышения спортивного мастерства. Основные, подводящие, контрольные соревнования. Роль правил соревнований.

Построение соревнований в спорте для различного уровня спортсменов. Планирование, организация и проведение соревнований.

Современные требования к подготовленности спортсменов. Понятие «спортивная подготовка». Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней спортивной подготовки. Структура системы подготовки спортсменов.

### **3.2 Особенности многолетней подготовки спортсменов**

Факторы, обеспечивающие эффективность СД. Оснащенность спортсмена тактико-техническим арсеналом. Уровень развития физических и психических качеств, свойства личности. Возраст и спортивный стаж спортсмена. Комплекс средств и методов тренировки, качество соревновательной подготовки. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке. Способность к восстановлению и система восстановительных мероприятий.

### **3.3 Спортивный отбор в системе многолетней подготовки**

Уровни и этапы спортивного отбора. Методики спортивного отбора. Спортивная ориентация и селекция. Педагогические и социологические методы спортивной ориентации. Исследования в области спортивной ориентации.

### **3.4 Особенности подготовки спортсменов различной квалификации**

Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация. Особенности подготовки сборных команд. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации.

Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Оценка качества работы тренеров.

Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Занятия в общеобразовательных и профессиональных школах, вузах, производственных коллективах, по месту жительства. Содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы.

Характерная особенность спортсменов высокого класса. Адаптация к тренировочным нагрузкам. Главные направления в подготовке спортсменов. Интенсификация избирательной направленности нагрузки. Концентрация определенного направления средств и методов педагогического воздействия.

**Тема 4. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре**

#### **4.1 Управление процессом подготовки спортсменов**

Выявление исходной информации о спортсменах, условиях, прежних выступлениях. Определение целевых установок и прогнозирование модельных характеристик, необходимых для достижения запланированных результатов в основных соревнованиях. разработка комплексной программы тренировочной и соревновательной деятельности, других компонентов системы, обеспечивающих в целом «выход» на установленную цель. Установление системы контроля для получения информации о выполнении комплексной программы, сравнение полученных результатов с модельными уровнями. Анализ полученных данных и внесение корректив в процессе подготовки спортсменов.

#### **4.2 Средства восстановления в спорте**

Эффективное распределение восстановительных средств на различных уровнях тренировочного процесса. Совершенствование физической подготовленности спортсменов и достижение высоких спортивных результатов. Механизмы восстановления. Технологии, средства, методы восстановления и повышения работоспособности.

#### **4.3 Деятельность тренера, преподавателя физической культуры**

Принципы, средства и методы системы подготовки спортсменов. Теория и методика обучения и тренировки в избранном виде спорта. Методика обучения основным видам физических упражнений. Основные психолого-педагогические закономерности организации учебно-тренировочного процесса. Дидактические возможности различных средств подготовки спортсменов. Закономерности возрастно-половых особенностей, занимающихся спортом, методы развития основных физических качеств и двигательных навыков. Особенности организации спортивной работы в условиях учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей. Санитарно-гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, меры профилактики травматизма в процессе занятий спортом.

#### **4.4 Особенности спортивной работы в школе, спортивной школе**

Организация спортивной подготовки в СОШ и ДСШ. Цель организации работы спортивных секций в общеобразовательной школе. Приобщение учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями спортивной направленности, ведению соревновательной деятельности, а также пропаганда и популяризация физической культуры и спорта.



## **Тема 5. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре**

### **5.1 Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов**

#### **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины Технология личностно-ориентированного обучения**

##### *Цели:*

- создать условия, позволяющие самостоятельно принимать решения и использовать полученные знания;
- сформировать у воспитанников стремление к достижению поставленных целей не только исследовательской деятельности в области спорта, но и жизненных;
- сформировать у воспитанников социально-значимые качества (воспитательная работа).

##### *Описание внедрения технологий и/или методик в практической педагогической деятельности*

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников;

с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;

распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям физической культурой и спортом у каждого воспитанника;

обязательный врачебный контроль за обучающимися не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – диспансеризация;

##### *Результат использования технологий и/или методик*

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности.

При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

**Адаптивные технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью,** должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья и студентов-инвалидов осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема-передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. Так, студенты с нарушениями слуха получают информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья получают конспекты основных положений, содержащихся в лекциях.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Для организации и успешного функционирования самостоятельной работы студентов (СРС) необходимы:

1. Комплексный подход к организации СРС по всем формам аудиторной работы.
2. Сочетание всех уровней (типов) СРС.
3. Обеспечение контроля за качеством выполнения (требования, консультации).
4. Формы контроля.

Для улучшения качества самостоятельной работы студентам предложены вопросы для самостоятельной подготовки к занятиям.

### ***Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины раздела «Баскетбол»***

1. Штрафные броски. Игрок выполняет 30 бросков, для броска разрешается подавать мяч. Из 30 бросков – 18 попаданий (м); 17 (ж).
2. Броски с дистанции. Игрок выполняет в общей сложности 30 бросков в корзину, по 10 бросков с каждой из 3 точек, расположенных на расстоянии 4 м от проекции центра кольца: для мужчин – одной рукой в прыжке; для женщин – одной или двумя руками в прыжке. Из 30 бросков – 12 попаданий (м); 11 попаданий (ж).
3. Ведение мяча с броском в корзину. Игрок с мячом располагается в точке пересечения линии области штрафного броска с лицевой линией с правой стороны щита. М – 12,6; Ж – 13,4.

### ***Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины раздела «Гандбол»***

1. Передача мяча в стену с расстояния 3 м в круг диаметром 1 м (20 передач). Мужчины 22 сек., женщины 23 сек.
2. Броски мяча на точность (12 бросков с 9 м в верхний угол ворот 60 х 60 см). Мужчины 6 попаданий, женщины 6 попаданий
3. Ведение мяча (30 м). Мужчины 5,0 сек., женщины 5,3 сек.
4. Попадание в 9-ку (45х45 см.). 3 результативных попытки из 5-ти
5. Ведение мяча с угла площадки, через центр с последующим броском по воротам с 3х шагов (муж. 8,37 с., жен 9,30 с.)

### ***Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины раздела «Футбол»***

1. Попадание в 9-ку (45х45 см.). 3 результативных попытки из 5-ти.
2. Удар внутренней стороны стопы.
3. Удар внутренней частью подъема.
4. Удар средней частью подъема.
5. Удар внешней частью подъема. С расстояния 16,5 м из 3 ударов, 2 в цель по воздуху.

### ***Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины раздела «Волейбол»***

1. Пас над собой, высота 1 м (10 раз сверху, 10 раз снизу).
2. Подача на силу (из 5 подач – 5).
3. Атакующий удар по ходу (из 4 попыток – 3 в площадку).
4. Правила соревнований и практика судейства.

**Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины  
раздела «Гимнастика»**

1. Акробатика: Юноши – кувырок вперед, длинный кувырок, прыжок кувырок вперед, кувырок назад. Девушки – кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок назад.
2. Брусья средние, брусья р/в: Юноши – подъем махом вперед в упор, подъем разгибом в упор, стойка на плечах, соскок махом назад. Девушки - подъем переворотом на верхнюю жердь из виса лежа сзади, спад в вис лежа сзади, соскок с поворотом.
3. Низкая перекладина: подъем переворотом, оборот вперед в упоре ногой врозь, соскок с поворотом на 180 градусов.

**Контрольные задания тестового типа  
для самостоятельной подготовки студентов**

1. Какая возрастная категория людей соревнуется в чемпионатах города?
2. По каким условиям делятся соревнования?
3. Чем определяется характер соревнований (личные, командные)?
4. Кто является ответственным за рассылку «Положения о соревнованиях»?
5. На каких соревнованиях официально регистрируются рекорды?
6. Какие элементы воспитания патриотизма присутствуют в организации парадов открытия соревнований, награждения победителей?
7. За какое нарушение спортсмена дисквалифицируют пожизненно?
8. Кто имеет право вносить изменения в «Положение о соревнованиях»?
9. Кто имеет право подать протест при несоблюдении «Положение о соревнованиях»?
10. Какие основные группы методов обучения Вы знаете?
11. Что означает принцип прикладной направленности?
12. К какой группе методов относятся команды тренера?
13. К какой группе методов относится жестикуляция тренера?
14. Что означает «фаза движения»?
15. Что означает стабильность техники?
16. Критерии рациональности двигательных действий в технике?
17. Что такое темп?
18. Каковы критерии допуска к соревнованиям?
19. Какие физические качества воспитываются на начальных этапах?
20. Каковы условия достижения максимального спортивного результата?

**Список баз данных и информационных систем**

1. [http://sport.spsu.ru/index.php?option=com\\_phocadownload&view=category&id=4:2012-02-13-09-50-42&Itemid=12](http://sport.spsu.ru/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=4:2012-02-13-09-50-42&Itemid=12)
2. <http://bmsi.ru/>  
[http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=&etext=468.jHx4Y\\_JKBJ-UCPEg-](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=&etext=468.jHx4Y_JKBJ-UCPEg-)
3. <http://window.edu.ru/resource/801/67801>
4. <http://sportlib.ucoz.ru/>
5. <http://sportivnoepitanie.ru/biblioteka.aspx>

**7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС  
2 СЕМЕСТР**

**Учебный рейтинг по дисциплине Профессиональное физкультурно-спортивное  
совершенствование (гимнастика, спортивные игры)**

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматиз. тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
2	0	0	30	30	0	0	40	100
всего	0	0	30	30	0	0	40	<b>100</b>

**Программа оценивания учебной деятельности студента на 2 семестре**

**Лекции** Не предусмотрено

**Лабораторные занятия** Не предусмотрено

**Практические занятия** Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра - **от 0 до 30 баллов.**

На практических занятиях студент должен показать знание теоретического и практического материала по вопросам рассматриваемой на занятии темы, а также на основании полученных знаний делать самостоятельные выводы по рассматриваемым проблемам.

**Самостоятельная работа от 0 до 30**

Организуемая самостоятельная работа включает изучение и анализ литературных источников, просмотр и участие в соревнованиях.

**Автоматизированное тестирование** Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности** Не предусмотрено

**Промежуточная аттестация – зачет - 40**

При проведении промежуточной аттестации:

0-20 баллов – «не зачтено»;

21-40 баллов – «зачтено».

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 2 семестр по дисциплине составляет **100** баллов.

**Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):**

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

**3-4 СЕМЕСТР**

**Учебный рейтинг по дисциплине Профессиональное физкультурно-спортивное  
совершенствование (гимнастика, спортивные игры)**

Таблица 1.2 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматиз. тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
3	0	0	20	10	0	0	0	30
4	0	0	30	10	0	0	30	70
<b>всего</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

### **Программа оценивания учебной деятельности студента за 3 семестр**

**Лекции** Не предусмотрено

**Лабораторные занятия** Не предусмотрено

**Практические занятия 20**

Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра - **от 0 до 20 баллов.**

На практических занятиях студент должен показать знание теоретического и практического материала по вопросам рассматриваемой на занятии темы, а также на основании полученных знаний делать самостоятельные выводы по рассматриваемым проблемам.

**Самостоятельная работа 10**

Организуемая самостоятельная работа включает изучение и анализ литературных источников, просмотр и участие в соревнованиях.

**Автоматизированное тестирование** Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности** Не предусмотрено

**Промежуточная аттестация** Не предусмотрено

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 3 семестр по дисциплине составляет **30** баллов.

### **Программа оценивания учебной деятельности студента за 4 семестр**

**Лекции** Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия** Не предусмотрены.

**Практические занятия 30 баллов**

Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра - **от 0 до 30 баллов.**

На практических занятиях студент должен показать знание теоретического и практического материала по вопросам рассматриваемой на занятии темы, а также на основании полученных знаний делать самостоятельные выводы по рассматриваемым проблемам.

**Самостоятельная работа 10 баллов**

Организуемая самостоятельная работа включает изучение и анализ литературных источников, просмотр и участие в соревнованиях.

**Автоматизированное тестирование** Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности** Не предусмотрено

**Промежуточная аттестация – от 0 до 30 баллов.**

Формой промежуточной аттестации во семестре по дисциплине является сдача *зачета*.

К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины в 3 и 4 семестрах – 40 баллов.

Студенты, не набравшие 30 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к сдаче зачета при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятии.

При проведении промежуточной аттестации

ответ на «отлично» оценивается **от 26 до 30 баллов / зачтено**

ответ на «хорошо» оценивается **от 22 до 25 баллов / зачтено**

ответ на «удовлетворительно» оценивается **от 16 до 21 баллов / зачтено**

ответ на «неудовлетворительно» оценивается **от 0 до 15 баллов / не зачтено**

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 4 семестр по дисциплине составляет **70** баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 3, 4 семестры по дисциплине составляет **100** баллов.

**Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):**

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

## 5 СЕМЕСТР

### Учебный рейтинг по дисциплине **Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (гимнастика, спортивные игры)**

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматиз. тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
5	10	0	30	20	0	0	40	100
всего	10	0	30	20	0	0	40	<b>100</b>

### Программа оценивания учебной деятельности студента на 5 семестре

**Лекции** 10 баллов

**Лабораторные занятия** Не предусмотрено

**Практические занятия** 30

Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра - **от 0 до 30 баллов.**

На практических занятиях студент должен показать знание теоретического и практического материала по вопросам рассматриваемой на занятии темы, а также на основании полученных знаний делать самостоятельные выводы по рассматриваемым проблемам.

**Самостоятельная работа** 20

Организуемая самостоятельная работа включает изучение и анализ литературных источников, просмотр и участие в соревнованиях.

**Автоматизированное тестирование** Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности** Не предусмотрено

**Промежуточная аттестация – от 0 до 40 баллов.**

Формой промежуточной аттестации в 5 семестре по дисциплине является сдача *зачета*.

К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины в семестре – 40 баллов.

Студенты, не набравшие 40 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к сдаче зачета при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятии.

При проведении промежуточной аттестации

ответ на «отлично» оценивается **от 26 до 40 баллов / зачтено**

ответ на «хорошо» оценивается **от 22 до 25 баллов / зачтено**

ответ на «удовлетворительно» оценивается **от 16 до 21 баллов / зачтено**

ответ на «неудовлетворительно» оценивается **от 0 до 15 баллов / не зачтено**

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 5 семестр по дисциплине составляет **100** баллов.

**Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):**

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

## 6 СЕМЕСТР

### Учебный рейтинг по дисциплине **Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (гимнастика, спортивные игры)**

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматиз. тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
6	0	0	30	30	0	0	40	100
всего	0	0	30	30	0	0	40	<b>100</b>

#### Программа оценивания учебной деятельности студента на 6 семестре

**Лекции** Не предусмотрено

**Лабораторные занятия** Не предусмотрено

**Практические занятия** Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра - **от 0 до 30 баллов.**

На практических занятиях студент должен показать знание теоретического и практического материала по вопросам рассматриваемой на занятии темы, а также на основании полученных знаний делать самостоятельные выводы по рассматриваемым проблемам.

**Самостоятельная работа от 0 до 30**

Организуемая самостоятельная работа включает изучение и анализ литературных источников, просмотр и участие в соревнованиях.

**Автоматизированное тестирование** Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности** Не предусмотрено

**Промежуточная аттестация – зачет - 40**

К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины в семестре – 40 баллов.

Студенты, не набравшие 40 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к сдаче зачета при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятии.

При проведении промежуточной аттестации

ответ на «отлично» оценивается **от 26 до 40 баллов / зачтено**

ответ на «хорошо» оценивается **от 22 до 25 баллов / зачтено**

ответ на «удовлетворительно» оценивается **от 16 до 21 баллов / зачтено**

ответ на «неудовлетворительно» оценивается **от 0 до 15 баллов / не зачтено**

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 6 семестр по дисциплине составляет **100** баллов.

**Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):**

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

## 7 СЕМЕСТР

### Учебный рейтинг по дисциплине **Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (гимнастика, спортивные игры)**

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматиз. тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
7	10	0	30	30	0	0	30	100
всего	10	0	30	30	0	0	30	<b>100</b>

#### Программа оценивания учебной деятельности студента за 7 семестр

##### Лекции 10

**Лабораторные занятия** Не предусмотрены.

##### **Практические занятия 30**

Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра - **от 0 до 30 баллов.**

На практических занятиях студент должен показать знание теоретического и практического материала по вопросам рассматриваемой на занятии темы, а также на основании полученных знаний делать самостоятельные выводы по рассматриваемым проблемам.

##### **Самостоятельная работа от 0 до 30**

Организуемая самостоятельная работа включает изучение и анализ литературных источников, просмотр и участие в соревнованиях.

**Автоматизированное тестирование** Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности** Не предусмотрено

##### **Промежуточная аттестация - экзамен - от 0 до 30**

К экзамену допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины в семестре – 40 баллов.

Студенты, не набравшие 40 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к сдаче экзамена при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятии.

При проведении промежуточной аттестации

ответ на «отлично» оценивается **от 26 до 30 баллов**

ответ на «хорошо» оценивается **от 22 до 25 баллов**

ответ на «удовлетворительно» оценивается **от 16 до 21 баллов**

ответ на «неудовлетворительно» оценивается **от 0 до 15 баллов**

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 7 семестр по дисциплине составляет **100** баллов.

**Таблица 2.2 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине **Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (гимнастика, спортивные игры)** в оценку (экзамен):**

<i>Экзамен</i>	
менее 60 баллов	«неудовлетворительно»
60 – 80 баллов	«удовлетворительно»
81 – 90 баллов	«хорошо»
91 – 100 баллов	«отлично»



**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:  
Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование  
(гимнастика, спортивные игры)**

**а) литература:**

1. Физическая культура студента [Электронный ресурс] учебное пособие/Шулятьев В.М. –Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. -288 с. ЭБС «IPRBOOKS»
2. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/Никитушкин В.Г. –Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с. ЭБС «IPRBOOKS»
3. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура: (для бакалавров) [Электронный ресурс] – Москва: КноРус, 2016. – 311 с. ЭБС «BOOK.ru»

**в) лицензионное программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Microsoft Windows 7 Home Basic предустановленное оборудование  
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-  
Стандартный Russian Edition. 1500-2499  
Node 1 year Educational Renewal License  
№ лицензии 0B00160530091836187178

1. [www.sibsport.ru/www/sibsport.ns](http://www.sibsport.ru/www/sibsport.ns)
2. [www.infosport.ru/memoryPro/Doc](http://www.infosport.ru/memoryPro/Doc).
3. [www.olympic.kz/sporthistory](http://www.olympic.kz/sporthistory).
4. [www.sportschool101.ru/sports/handball.html](http://www.sportschool101.ru/sports/handball.html)
5. [www.rushandball.ru/kinders/Pol\\_kinders\\_2011.pdf](http://www.rushandball.ru/kinders/Pol_kinders_2011.pdf)
6. [www.football-coach/tactic](http://www.football-coach/tactic)
7. [www.football.ru](http://www.football.ru)
8. [www.aleksinsport.ru/futball.php](http://www.aleksinsport.ru/futball.php)
9. [www.fizkult-ura.ru/node/929](http://www.fizkult-ura.ru/node/929)
10. [okafish.ru/football/football.htm/](http://okafish.ru/football/football.htm/)

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины  
«Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование  
(гимнастика, спортивные игры)»**

**9.1. Материально-техническое обеспечение раздела «Спортивные игры»**

1. Проектор мультимедиа.
2. Компьютер.
3. Экран.
4. Аудитория.
5. Спортивный зал.
6. Волейбольные мячи.
7. Гандбольные мячи (1,2,3 размер).
8. Баскетбольные мячи.
9. Футбольные мячи.
10. Конусы.
11. Скакалки.
12. Отягощения для ног.
13. Секундомер.
14. Набивной мяч.

**9. 2. Материально-техническое обеспечение раздела «Гимнастика»**

- 1) Проектор мультимедиа
- 2) Компьютер
- 3) Экран
- 4) Аудитория
- 5) Спортивный зал
- 6) Схемы
- 7) Таблицы
- 8) Секундомер
- 9) Конусы
- 10) Акробатическая дорожка
- 11) Брусья средние
- 12) Брусья разной высоты
- 13) Бревно
- 14) Перекладина
- 15) Конь с ручками
- 16) Конь
- 17) Кольца
- 18) Козел
- 19) Перекладина низкая
- 20) Подкидной мост
- 21) Гимнастические маты
- 22) Гимнастические скамейки
- 23) Гимнастические палки
- 24) Гимнастическая стенка
- 25) Скакалки
- 26) Гантели
- 27) Канаты

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 Физическая культура и профилю подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Автор:

Доцент,  
кандидат философских наук Данилов Р.С.

\_\_\_\_\_

Программа одобрена на заседании кафедры спортивных игр от 20.11.2021 года, протокол № 3.