

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины

ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ЛЕТНИМ ВИДАМ СПОРТА

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) старший преподаватель Сверкунова Н.С.

Рецензент (ы) к.п.н.. доц.Седунова Е.В..

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры

протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

**Изменения рабочей программы дисциплины «ПСМ по летним видам спорта»,
утвержденные методической комиссией факультета физической культуры**

[illegible]

1. Цели освоения дисциплины

Цель - содействовать формированию профессиональных качеств специалиста по физической культуре и спорту.

Задачи курса:

- освоение студентами технологии труда преподавателя физической культуры и тренера по избранному виду спорта;
- совершенствование студентами основ техники выполнения элементов;
- совершенствование физических качеств и практической подготовленности.

2. Место курса в общей системе подготовки специалиста:

Дисциплины предметной подготовки. Федеральный компонент. ДПП.В.1.
«Повышение спортивного мастерства по летним видам спорта»

Курс Повышение спортивного мастерства по летним видам спорта, входит в блок дисциплин «Регионального вузовского компонента» и наряду с другими спортивно-педагогическими дисциплинами, играет важную роль в системе профессиональной подготовки учителей на факультете физической культуры педагогических университетов и в сочетании с другими дисциплинами предметного цикла, прежде всего с теорией и методикой физического воспитания и спорта, направлен на решение важнейших задач - обеспечение формирования у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта. Программа учебной дисциплины предусматривает углубленное изучение теории и методики преподавания избранного вида спорта.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- Знать:
 - основы техники безопасности на занятиях избранным видом спорта;
 - специфику техники и тактики избранного вида спорта;
 - физиологическое влияние физических упражнений на организм занимающихся;
 - физкультурно-рекреативные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные технологии в физической культуре и спорте.
- Уметь:
 - разрабатывать, реализовывать учебные программы в избранном виде спорта
 - осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;
- Владеть:
 - современными методиками, технологиями и методами диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебного процесса;
 - способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их способности;

4. Извлечение из ГОС ВПО специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания и общее количество часов (выписка).

ВЫПИСКА из государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности

050720 – «Физическая культура» от 31.01 2005 г.

Значение ФСС по летним видам спорта как эффективного средства физического воспитания; техника выполнения базовых элементов; методика обучения; формы проведения занятий по виду спорта, их виды; развитие физических качеств занимающихся.

5. Структура и содержание дисциплины ФСС по летним видам спорта

5.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 200 часов.

ВЫПИСКА ИЗ УЧЕБНОГО ПЛАНА СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Аудиторные занятия	22	
Лекции	4	
Практические занятия	18	
Самостоятельная работа	178	
Общая трудоемкость	200	
Вид итогового контроля		4– зачет

Объем дисциплины и виды учебной работы:

№ п/п	Шифр и наименование специальности	Курс	Семестр	Виды учебной работы в часах						Вид итогового контроля (форма отчетности)
				Трудоемкость	Всего ауд.	ЛК	ПР/СМ	ЛБ	Сам. работа	
1	050720.65 «Физическая культура»	2	2,4	200	22	4	18	-	178	4 -зачет

Учебно-тематический план (содержание дисциплины)

5.1 Разделы дисциплины и виды занятий (в часах). Примерное распределение учебного времени:

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			
		Всего ауд.	ЛК	ПР/СМ	Сам. раб.
1	Технические приемы игры в баскетбол.	36	2	8	50
2	Тактические взаимодействия игроков в баскетболе.	26	2	4	58
3	Основы судейства, организации и проведения соревнований по	32	-	8	70

	баскетболу.				
--	-------------	--	--	--	--

5.2. Содержание разделов дисциплины:

Баскетбол:

Содержание разделов дисциплины.

1. Технические приемы игры в баскетбол.

Техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности в баскетболе. Классификация техники в баскетболе. Технология обучения технике. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства.

2. Тактические взаимодействия игроков в баскетболе.

Тактика как компоненты соревновательной деятельности. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции баскетболистов в процессе спортивной борьбы. Амплуа. Задачи, средства, методы. Совершенствование тактического мастерства. Повышение надежности тактических действий в условиях сбивающих факторов, характерных для соревнований по баскетболу.

3. Основы судейства, организации и проведения соревнований по баскетболу.

Основы правил, практического судейства, ведения протокола, статистики. Судейство в поле. Соревнования как форма подведения итогов деятельности спортивных организаций и повышения уровня спортивного мастерства баскетболистов в процессе многолетней подготовки.

Гимнастика

Раздел 1. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, правила и методика судейства.

Тема 1. Виды соревнований. Классификация соревновательной деятельности.

Виды соревновательной деятельности: личные, командные, лично-командные соревнования. Способы проведения соревнований. Положение о соревновании. Использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности. Оценка эффективности соревновательной деятельности, критерии оценки эффективности.

Тема 2. Методика судейства соревнований по гимнастике.

Состав судейской бригады. Обязанности судей. Судьи: артистизм, техническая ценность элемента, целостность комбинации. Основы судейства по гимнастике. Распределение баллов в комбинации. Основные ошибки в элементах. Практика судейства факультетских и городских соревнований по гимнастике.

Тема 3. Основы соревновательной практики в гимнастике.

Правила соревнований по гимнастике. Спортивный потенциал спортсмена. Роль соревновательных циклов в спортивной практике. Выполнение соревновательных комбинаций в женском гимнастическом многоборье. Выполнение соревновательных комбинаций в мужском гимнастическом многоборье. Соревновательный костюм гимнаста.

Раздел 2. Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной деятельностью. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания.

Тема 4. Виды тренировки. Дозирование нагрузки. Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике.

Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Причины травматизма и профилактика предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Совершенствование навыка страховки. Принципы дозирования нагрузок. Виды дозирования нагрузок. Основные показатели нагрузки в гимнастике. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тема 5. Использование гимнастических упражнений и упражнений на снарядах в тренировочной деятельности гимнаста.

Классификация упражнений и их характеристика. Понятие техника гимнастических упражнений. Виды движений и оси вращений. Основные механизмы выполнения упражнений. Фазовая структура маховых упражнений. Внешние и внутренние силы.

Основы техники гимнастических упражнений на гимнастических снарядах: кольца, перекладина, брусья, опорный прыжок, конь-махи, вольные упражнения, бревно. Строевые и общеразвивающие упражнения. Обучение акробатическим упражнениям и фазам опорного прыжка.

Разработать комплекс, состоящий из шести упражнений. Упражнения должны включать движения следующими звеньями тела: руками (дуги, круги), туловищем (наклоны, повороты), ногами (приседы, махи, прыжки). Техника упражнений на перекладине и брусьях. Размахивания, обороты, подъемы и соскоки.

Тема 6. Использование средств восстановления на занятиях гимнастики.

Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Особенности применения средств восстановления с юными, квалифицированными спортсменами в процессе тренировочной деятельности и в период участия в соревнованиях.

Питание спортсменов гимнастов. Душ, сауна, массаж как средство восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления.

Раздел 3. Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки. Особенности физической подготовки с учетом специфики вида спорта.

Тема 7. Специфика физической подготовки в мужском гимнастическом многоборье.

Задачи физической подготовки в многоборье. Специальные гимнастические упражнения, направленные на повышение эффективности физической подготовки в мужском многоборье. Упражнения на снарядах: махи, перемахи, подтягивания, отжимания, выход «силой». Развитие физических качеств.

Тема 8. Специфика физической подготовки в женском гимнастическом многоборье.

Задачи физической подготовки в многоборье. Специальные гимнастические упражнения, направленные на повышение эффективности физической подготовки в

женском многоборье. Упражнения на снарядах: махи, перемахи, обороты, висы, упражнения в равновесии. Развитие физических качеств. Изучение элементов III разряда категории «Б» по программе гимнастического многоборья.

Тема 9. Повышение эффективности физической подготовки гимнастов в годичном цикле их тренировочного процесса.

Оценка эффективности физической подготовки гимнастов, критерии оценки эффективности. Мероприятия, повышающие эффективность физической подготовки: различные виды тренировок, нагрузочные тесты, тренажеры. Повышение спортивного мастерства спортсмена-гимнаста.

5.3. Темы для самостоятельного изучения.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1	Технические приемы игры в баскетбол. - специфика обучения детей в школе и в ДЮСШ - Техническое мастерство профессиональных и школьных команд	реферат	50	Защита реферата
2	Тактические взаимодействия игроков в баскетболе. - Различие тактических взаимодействий в мужских и женских командах. - первые взаимодействия В Российских командах.	Реферат	58	Защита реферата
3	Основы судейства, организации и проведения соревнований по баскетболу. - Разряды судей. Как повысит квалификацию. - Спортивно-массовые праздники. Организация и поведение	Реферат	70	Защита реферата

Гимнастика

№ п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема	Форма самостоятельной работы	Количество часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
	Раздел I. Физическая	Тестирование	50	Индивидуальный

	подготовка Тема 1. Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой вида спорта.			дневник спортсмена
	Раздел 2. Техническая подготовка Тема 1. Техническая подготовка. Обучение технике избранного вида спорта, совершенствование техники.	Тестирование	30	Индивидуальный дневник спортсмена
	Раздел 3. Тема 1. Соревновательная практика. Соревнования по физической (ОФП и СФП), технико-тактической подготовке, по избранному виду спорта (контрольные прикидки, официальные соревнования различного масштаба).	Тестирование	20	Индивидуальный дневник спортсмена

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) основная литература:

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – Москва: Академия, 2010. – 518 с.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов по специальности "Физическая культура"/ под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010, 2012 - 400 с.
3. Воропаев В. В. Краткий курс гимнастики: учебное пособие для вузов./ В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хомяк. - Москва: Советский спорт, 2008.-72 с.

б) интернет ресурсы:

1. <http://forum.yarcom.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>
3. <http://www.znaikak.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- спортивный зал факультета физической культуры;
- спортивное оборудование для летних видов спорта;
- спортивный инвентарь;
- мультимедиа оборудование для теоретических сведений программного содержания дисциплины.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

8.1. Примерные зачетные тестовые задания.

Формы тестовых заданий:

1. В чем заключается нарушение правила «фол в нападении»? _____
2. Сколько длится дополнительный период, который играется в случае равного счета по окончании основного игрового времени?
 - а) 7 мин.
 - б) 5 мин.
 - в) 10 мин.
3. Какое решение должен принять судья, если мяч случайно забит в собственную корзину?
 - а) 2 очка засчитываются и записываются капитану команды соперников
 - б) мяч не засчитывается
 - в) это является нарушением, и мяч не засчитывается
4. Определите нарушение, которое показывает судья: _____



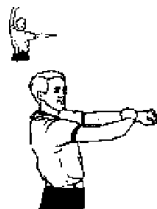
5. Что означает правило – “Поочередное владение мячом”?
 - а) способ введения мяча в игру вместо розыгрыша спорного броска. Команда, имеющая право на вбрасывание в результате поочередного владения, должна быть обозначена стрелкой поочередного владения, направленной в сторону корзины соперников. Направление стрелки изменяется сразу же после того, как заканчивается вбрасывание спорного мяча
 - б) вбрасывание мяча из-за лицевой линии после каждого забитого мяча
6. Какому наказанию подлежит команда, набравшая 4 командных фолла в одном периоде? _____
7. Как наказывается фол, совершенный на игроке, находившемся в процессе броска?
 - а) 2 или 3 броска с линии штрафного броска
 - б) вбрасывание из-за лицевой линии
 - в) заменой игрока, совершившего фол

8. Назовите стандартную высоту от пола до верхнего края баскетбольного кольца
а) 2,5 м
б) 4 м
в) 3,05 м

9. Сколько длится один период игры?
а) 12 мин.
б) 10 мин.
в) 8 мин.

10. Правило “24 секунды” обозначает:
а) каждый раз, когда игрок устанавливает контроль над живым мячом на площадке, его команда должна выполнить бросок с игры в течение 24 секунд. Мяч должен коснуться кольца или попасть в корзину.
б) команда должна вывести мяч из своей зоны в зону соперника за время не менее двадцати четырех секунд

11. Определите нарушение, которое показывает судья: _____



12. Какое возможное количество персональных фолов может набрать игрок, после чего он не имеет права продолжать игру?
а) 4
б) 5
в) 3

13. Какое наказание назначается за фол на игроке, совершавшем трехочковый бросок?
а) 2 броска с линии штрафного броска
б) вбрасывание из-за боковой линии
в) 3 броска с линии штрафного броска

14. Какой мяч называется «мертвым»? _____

15. В чем заключается правило зоны? _____

16. Из какого количества периодов состоит игра?
а) 5
б) 4
в) 3

17. Правило “восьми секунд” обозначает:
а) игрок не может держать мяч в руках больше восьми секунд
б) игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более трех

секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч
в) когда игрок устанавливает контроль над мячом в своей тыловой зоне, его команда должна в течение восьми секунд вывести мяч в свою передовую зону

18. Определите нарушение, которое показывает судья: _____



19. Какая игра считается проигранной “из-за нехватки игроков”?

- а) если во время игры на площадке остается меньше двух игроков, готовых играть
- б) когда на начало игры отсутствуют 5 игроков, готовых к игре

20. Основное игровое время

- а) 2 периода по 13 минут
- б) 4 периода по 10 минут
- в) 4 периода по 5 минут

21. Правило “трех секунд” обозначает:

- а) игрок не может держать мяч в руках больше трех секунд
- б) игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более трех секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч
- в) команда должна вывести мяч из своей зоны в зону соперника за время не менее трех секунд

22. Определите нарушение, которое показывает судья: _____



23. Какая игра считается проигранной “лишением права”?

- а) если во время игры на площадке остается меньше двух игроков, готовых играть
- б) когда на начало игры отсутствуют 5 игроков, готовых к игре. В этом случае победа присуждается сопернику со счетом 20:0

24. Назовите создателя игры баскетбол:

- а) Ольдгрупп Нильсен
- б) Джеймс Нейсмит
- в) Майкл Джордан

25. Размеры площадки в баскетболе:

- а) 15 x 28
- б) 18 x 24
- в) 14 x 28

8.2. Примерный перечень вопросов к зачету и зачетные требования

по двигательной подготовленности

1. Основные средства, методы и особенности технической подготовки (на примере избранного вида спорта).
2. Основные методы, средства и особенности тактической подготовки (на примере избранного вида спорта).
3. Основные средства, методы и особенности психологической подготовки (на примере избранного вида спорта).
4. Основные средства, методы и особенности физической подготовки (на примере избранного вида спорта).
5. Особенности организации и проведения соревнований в избранном виде спорта.
6. Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе (на примере избранного вида спорта).
7. Контроль за развитием основных двигательных способностей (на примере избранного вида спорта).
8. Задачи, содержание и методика тренировки юных спортсменов (на примере избранного вида спорта).

Для проведения текущего контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины используются задания в тестовой форме, контрольные работы, тестирование по ОФП, СФП и технической подготовленности.

Требования на 4 курсе:

8 семестр

Промежуточная аттестация (декабрь)	Итоговый контроль (июнь)
1. Получить аттестацию не ниже «1». 2. Пройти углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере (ОВФД) и получить допуск к соревнованиям. 3. Выполнить нормативы по общей физической подготовке не ниже оценки «4» (в каждом отдельном нормативе). Подтвердить или улучшить результаты. 4. Выполнять нормативы по специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке в избранном виде спорта. 5. Вести в системе индивидуальный дневник спортсмена. 6. Вести в системе разрядную книжку спортсмена.	1. Получить аттестацию не ниже «1». 2. По теоретическому курсу – знания в объеме программы. 3. Уметь выполнять изученные упражнения по программе третьего года обучения. 4. Знать особенности средств и методов тренировки спортсменов различной квалификации. 5. Знать вопросы организации и проведения соревнований по виду спорта. 6. Принять участие в судействе соревнований не ниже первенства города. 7. Участвовать в соревнованиях (не менее пяти стартов), показать результат, превышающий результат прошлого года. 8. Выполнить более высокий разряд (для имеющих 3 разряд – выполнить второй, для второразрядника – выступить по программе первого и т. д.). Для не имеющих разряда – выполнить третий разряд. 9. Выполнить нормативы по общей

	физической подготовке не ниже оценки «4» (в каждом отдельном нормативе). Подтвердить или улучшить результаты. 10. Выполнять нормативы по специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке в избранном виде спорта. 11. Систематически вести записи в индивидуальном дневнике спортсмена. 12. Выполнить контрольные задания по самостоятельной работе студентов. 13. Вести в системе разрядную книжку спортсмена.
--	---

8.6. Балльно-рейтинговая система, используемая преподавателем для оценивания знаний студентов по данной дисциплине.

Не используется.