ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)

РОСТОВСКИЙ ФИЛИАЛ МГТУ ГА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 13DE759CC81E7DCE9F325D44F50492B6
Владелец: Бобушев Сергей Алексеевич
Действителен: с 11.12.2023 до 05.03.2025

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по НиМР
_____ И.А. Сизько
«26» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине **ФТД.1 Спортивное совершенствование по видам спорта**
(*шифр и название дисциплины*)

Направление подготовки	25.03.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей		
Квалификация (степень)	Бакалавр		
Профиль подготовки	Поддержание летной годности		
Кафедра	Социально-экономических дисциплин		
Курс обучения	1, 2, 3		
Форма обучения	очная		
Общий объём учебных часов на дисциплину	648 *часов*	18 *з.е.*	
Семестр	1, 2, 3, 4, 5, 6		
Объём аудиторной нагрузки	648 *часов*		
Лекции			
Практические занятия	648 *часов*		
Лабораторные работы			
Курсовой проект			
Зачёт	6 *семестр*		
Дифференцированный зачёт			
Экзамен			
Объём самостоятельной работы студента			

Ростов-на-Дону, 2022 г.

1.ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель освоения дисциплины. Обучение студентов физическим упражнениям, практическим приемам и действиям, направленным на совершенствование двигательной деятельности в избранном виде спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных студентов;
- Обучение основам техники, в избранном виде спорта, упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего спортивного совершенствования;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Пропаганда физической культуры и спорта.

Дисциплина «Спортивное совершенствование по видам спорта» интегрирует другие виды физкультурной деятельности студентов в единый процесс физического воспитания. Она выступает, как инвариантная область общего образования, выполняет роль системообразующего начала среди видов физкультурной деятельности студенческой молодежи.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

Универсальные компетенции – использование широкого комплекса средств и методов спортивной тренировки для достижения гармоничного физического развития студентов, привитие интереса к тренировочным занятиям **(УСК-1).**

Результаты обучения:

знать:

- историю развития и правила избранного вида спорта (УСК-1.1.1);
- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные спортсменам его пола и возраста (УСК-1.1.2);
- средства и методы физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности (УСК-1.1.3).

уметь:

- совершенствовать и развивать свой спортивный, интеллектуальный и общекультурный уровень (УСК-1.2.1);
- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для

собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья (УСК-1.2.2).

владеть:

- техникой и методами тренировочного процесса и оценивать эффективность их применения, корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена, для успешной спортивной и профессиональной деятельности (УСК-1.3.1).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина "Спортивное совершенствование по видам спорта" относится к учебным дисциплинам факультативной части учебного плана образовательной программы направления подготовки (специальности) 25.03.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей, квалификация (степень) – бакалавр.

Для успешного освоения данной дисциплины обучающийся должен владеть знаниями, умениями и навыками, приобретенными ранее в спортивных секциях по видам спорта в средних образовательных учреждениях.

знать:

- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений;

уметь:

- использовать творчески средства и методы спортивной подготовки для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть:

- техникой и методикой развития основных физических качеств для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 648 часов, 18 з.е.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля
			Л	СРС	Пр	
1.	**1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**	**1-6**			**44**	
	Тема 1.1. «Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей». -тактическая подготовка; -техническая подготовка; -общефизическая подготовка; -специальная подготовка.				**14** **10** **14** **6**	упр.№1,2,3
2.	**2.МИНИ-ФУТБОЛ**	**1-6**			**44**	
	Тема 2.1. «Овладении техникой игры в мини-футбол, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения спортивных результатов, подготовка спортсменов разрядников» -тактическая подготовка; -техническая подготовка; -общефизическая подготовка; -специальная подготовка.				**14** **10** **14** **6**	упр.№3,4,5,6,7
3.	**3. БАСКЕТБОЛ**	**1-6**	**-**		**44**	
	Тема.3.1. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. - тактическая подготовка; -техническая подготовка; -общефизическая подготовка; -специальная подготовка.				**14** **10** **14** **6**	упр.№ 3,8,9, 10,11,12
4.	**4. ВОЛЕЙБОЛ**	**1-6**			**44**	
	Тема 4.1. «Повышение общей физической подготовленности. Развитие специальных физических способностей. Обучение основам техники и тактики игры в волейбол».					упр.№ 8,9,11, 13,14

	- тактическая подготовка; - техническая подготовка; - общефизическая подготовка; - специальная подготовка.				**14** **10** **14** **6**	
5.	**5. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**	**1-6**			**44**	
	Тема 5.1. Развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом. Освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов. - тактическая подготовка; - техническая подготовка; - общефизическая подготовка; - специальная подготовка.				 **14** **10** **14** **6**	упр.№15,16,17, 18,19,20
6.	**6. ГИРЕВОЙ СПОРТ**	**1-6**			**44**	
	Тема 6.1. Разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте. Правильная походка и красивая осанка, укрепление здоровья учащихся. - техническая подготовка; - общефизическая подготовка; - специальная подготовка.				 **20** **16** **8**	упр.№15,16,17
7.	**7. ПЛАВАНИЕ**	**1-6**			**44**	
	Тема 7.1. Овладение жизненно необходимыми навыками плавания. Обучение основам техники плавания способами кроль на груди, на спине. - техническая подготовка; - общефизическая подготовка; - специальная подготовка.				 **20** **16** **8**	упр.№11,21,22, 23,24,25, 26,27,28
8.	**8. ДАРТС**	**1-6**			**44**	
	Тема 8.1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучаемых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании. - техническая подготовка; - общефизическая подготовка; - специальная подготовка.				 **20** **16** **8**	упр.№15,16,17, 29,30,31

9.	**9. СТРЕЛЬБА**	**1-6**			**42**	
	Тема 9.1. Изучение и совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки. Развитие специфических качеств стрелка. - техническая подготовка; - общефизическая подготовка; - специальная подготовка.				 **20** **14** **8**	упр.№15,16, 17,32
10.	**10. БАДМИНТОН**	**1-6**			**42**	
	Тема 10.1. Обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону. - тактическая подготовка; - техническая подготовка; - общефизическая подготовка; - специальная подготовка.				 **14** **8** **14** **6**	упр.№33,34, 35,36
11.	**11. ШАХМАТЫ**	**1-6**			**42**	
	Тема 11.1 Формирование ключевых компетенций (коммуникативных, интеллектуальных, социальных) средством игры в шахматы, формирование критического мышления, овладение навыками игры в шахматы. - тактическая подготовка; - техническая подготовка; - общефизическая подготовка; - специальная подготовка.				 **14** **8** **14** **6**	упр.№17,33,34
12.	**12. АРМСПОРТ**	**1-6**			**44**	
	Тема 12.1. Развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья; овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил армсорта; изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге. - тактическая подготовка; - техническая подготовка; - общефизическая подготовка;				 **14** **10** **14**	упр.№15,16,17, 37,38,39

	- специальная подготовка.				**6**	
13.	**13. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**	**1-6**			**42**	
	Тема 13.1. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области фитнеса, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др. -техническая подготовка; -общефизическая подготовка; -специальная подготовка.				 **20** **14** **8**	упр.№ 40,41
14.	**14. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**	**1-6**			**42**	
	Тема 14.1. Обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по н/теннису. -тактическая подготовка; -техническая подготовка; -общефизическая подготовка; -специальная подготовка.				 **14** **8** **14** **6**	упр.№17,33,34, 42,43,44
15.	**15. БОКС**	**1-6**			**42**	
	Тема 15.1. Обучение навыкам, умениям, техническим действиям в боксе: -техническая подготовка; -общефизическая подготовка; -специальная подготовка.				 **20** **14** **8**	упр.№9,12,15, 33,34,45
	ИТОГО				**648**	

Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций

Разделы дисциплины, темы (наименования)	Кол-во часов	*Компетенции (знания, умения, навыки)*						Σ общее кол-во компетенций
		УСК-1.1.1	УСК-1.1.2	УСК-1.1.3	УСК-1.2.1	УСК-1.2.2	УСК-1.3.1	
1.Легкая атлетика	44	+	+	+	+	+	+	1
2.Мини-футбол	44	+	+	+	+	+	+	1
3.Баскетбол	44	+	+	+	+	+	+	1
4.Волейбол	44	+	+	+	+	+	+	1
5.Лыжный спорт	44	+	+	+	+	+	+	1
6.Гиревой спорт	44	+	+	+	+	+	+	1
7.Плавание	44	+	+	+	+	+	+	1
8.Дартс	44	+	+	+	+	+	+	1
9.Стрельба	42	+	+	+	+	+	+	1
10.Бадминтон	42	+	+	+	+	+	+	1
11.Шахматы	42	+	+	+	+	+	+	1
12.Армспорт	44	+	+	+	+	+	+	1
13.Ритмическая гимнастика	42	+	+	+	+	+	+	1
14.Настольный теннис	42	+	+	+	+	+	+	1
15.Бокс	42	+	+	+	+	+	+	1
ИТОГО	648							

4.Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Литература
1.	**Тема 1.1.** «Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей».	Средства физической культуры, обеспечивающие развитие физических качеств и навыков. Техника бега на короткие средние и длинные дистанции. стремление овладеть основами техники бега, прыжков. Расширение знаний по вопросам правил соревнований. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Освоение техники бега на короткие и средние дистанции.	В.И. Шалупин И.А. Родионова, Н.Е. Бахтояров А.Д. Журбина «Легкая атлетика в системе учебных занятий по физической культуре в МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019
2.	**Тема 2.1.** «Овладении техникой игры в мини-футбол, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения спортивных результатов, подготовка спортсменов разрядников»	Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	«Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА,2019.
3.	**Тема.3.1.** Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.	Формирование стойкого интереса к занятиям. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	«Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА,2019.
4.	**Тема 4.1.** «Повышение общей физической подготовленности. Разви тие специальных физических способностей. Обучение основам техники и тактики игры в волейбол».	Укрепление здоровья и закаливание организма студентов. Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств. Повышение общей физической подготовленности студентов. Развитие специальных физических способностей. Обучение основам техники и тактики игры в волейбол.	«Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр». Учебно-методи-ческое пособие. М.: МГТУ ГА,2019.

5.	**Тема 5.1.** Развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом. Освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов.	Требования к одежде для занятий лыжной подготовкой. Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке. Подбор лыж, палок. Правила смазки лыж. Ошибки при смазке пластиковых лыж и способы их устранения. Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом. Техника попеременных ходов. Техника одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двушажный). Переходы с одного классического на другой. Техника коньковых лыжных ходов (полуконьковый, коньковый, коньковый без отталкивания руками, одновременный двушажный, попеременный коньковый ход. Подъемы скользящим, ступающим, беговым шагами. Преодоление подъемов различными способами: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Техника спуска и торможения. Стойки при спусках: высокая, средняя, низкая. Техника торможения: упором, плугом, падением. Соревнования по лыжным гонкам.	В.И. Шалупин, В.В. Карпушин, Д.В. Романюк. Лыжная подготовка. Учеб. - метод. пособие. М.: МГТУ ГА, 2018.
6.	**Тема 6.1.** Разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте. Правильная походка и красивая осанка, укрепление здоровья учащихся.	Обучение основам техники упражнений гиревого спорта и обогащения двигательного опыта, приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости, воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера.	Смирнов В.Н. Гиревой спорт в практике физического воспитания студентов в вузе. Учебно-методи-ческое пособие/ Орел, 2017.С.48
7.	**Тема 7.1.** Овладение жизненно необходимыми навыками плавания. Обучение основам техники плавания способами кроль на груди, на спине.	Укрепление здоровья обучаемых, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности. Овладение жизненно необходимым навыком плавания. Обучение и совершенствование техники основных стилей спортивного плавания.	Иванина Л.И., Алдошина Е.А. Прикладное плавание в практи-ке физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие/ Орел, 2017. С.7
8.	**Тема 8.1.** Формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучаемых, удовлетворение их	Приобретение теоретических и методических знаний. Овладение основными приёмами современной техники и тактики игр. Повышение спортивной квалификации, воспитание привычки	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях

	индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.	к систематическим занятиям физическ ими упражнениями. Воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений. Воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.	гражданской авиации». Учебник-М.:ИД Академия Жуковского, 2018.
9.	**Тема 9.1.** Изучение и совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки. Развитие специфических качеств стрелка.	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Зарождение и история развития стрелкового спорта. Правила и организация соревнований по стрельбе из пневматической винтовки. Самоконтроль в процессе занятий стрельбой.	С Баин, С.Кузнецов, О.Зевакин Огневая подготовка. М.:Альянс 2015
10.	**Тема 10.1.** Обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровитель-ной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону.	Овладение техникой основных приёмов нападения и защиты. Формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёрам (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования. Приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону. Содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.	Бадминтон в системе физического воспитания.: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / составители: П. Ю. Брель, В. В. Шохирев, И. И. Изотова. ГБОУ ВПО ИГМУ Иркутск. 2016. – 109с.
11.	**Тема 11.1** Формирование ключевых компетенций (коммуникативных, интеллектуальных, социальных) средством игры в шахматы, формирование критического мышления, овладение навыками игры в шахматы.	Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; - умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	Шахматный учебник Пожарский В. Изд-во Феникс, серия: Шахматный клуб,2017.-413 с.
12.	**Тема 12.1.** Развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и	Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей	Добровольский А.С., Техника армспорта: учебно-метод. пособие – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2015.– 44 с.

	укрепление здоровья; овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил армсорта; изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге	выносливости. Обучение основам армспорта. Участие в соревнованиях различного уровня и получение спортивного разряда - кандидат в мастера спорта. Получение необходимых навыков судейства соревнований, умение выполнять обязанности судьи, секретаря и т.д.	
13.	**Тема 13.1.** Обогащение занимающихся специальными знаниями в области фитнеса, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.	Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.	Антонова, Э.Р. Фитнес-аэробика как вид спорта: учебное пособие / Э.Р. Антонова, О.А. Иваненко. – Челябинск: Изд-во Юж-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. – 159 с.
14.	**Тема 14.1.** Обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, рганизации самостоятельных занятий по н/теннису.	Овладение техникой основных приёмов нападения и защиты. Формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёрам (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования. Приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по н/теннису. Содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.	Ретинская Ю.А. Методика обучения студентов технике игры в настольный теннис Методика обучения студентов технике игры в настольный теннис. Учебно-методическое пособие/ Орел, 2018. С.69. С.73
15.	**Тема 15.1.** Обучение навыкам, умениям, техническим действиям в боксе.	Овладение техникой основных приёмов нападения и защиты в боксе. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.	Стрельников В.А., Учебно-тренировочный процесс в боксе: Монография. В.А.Стрельников-М.:НИЦ ИНФРА-М, СФУ,2016-112с.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

а) основная литература

В.И. Шалупин, М.П. Перминов, В.В. Карпушин «Система формировании методических навыков на занятиях по физической культуре», МГТУ ГА, 2018.

Д.В. Романюк, А.Е. Карпинский, Н.И. Карпинская «Правовые основы физической культуры и спорта в МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019.

Д.В. Романюк, В.В. Карпушин «Интегральная система построения учебного процесса по физической культуре студентов МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. – М.: МГТУ ГА, 2017.

б) дополнительная литература

Д.В. Романюк, А.Е. Карпинский, Н.И. Карпинская «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) в рабочей программе МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2017.

А.Д. Журбина, К.Т. Шакиржанова, Н.А. Воробьев «Содержание и направленность средств физической подготовки студентов в течение учебного года». – Ч-к УзГУФСК, 2019 г.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Текущий контроль успеваемости

Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования

Форма текущего контроля	Типовые контрольные задания	Критерии оценивания
Упражнение № 1	приседания	критерии оценивания согласно ФОС
Упражнение № 2	прыжки в длину	
Упражнение № 3	беговые упражнения	
Упражнение № 4	удары на точность	
Упражнение № 5	жонглирование мяч	
Упражнение № 6	бег 30 м с мячом	
Упражнение № 7	челночный бег 30х5 раз с мячом	
Упражнение № 8	бег 30 м	
Упражнение № 9	прыжок вверх с места со взмахом руками	
Упражнение № 10	бег на 20 м	

Упражнение № 11	прыжок в длину с места	
Упражнение № 12	бросок мяча в корзину	
Упражнение № 13	бег 30 м (6 по 5 сек)	
Упражнение № 14	метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками	
Упражнение № 15	кроссовый бег (равнина) 5 км	
Упражнение № 16	бег 3 км	
Упражнение № 17	сгибание, разгибание рук в упоре лежа	
Упражнение № 18	бег с прыжковой имитацией в подъемы	
Упражнение № 19	10-тирной прыжок	
Упражнение № 20	многоскоки	
Упражнение № 21	подтягивание на перекладине	
Упражнение № 22	бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя	
Упражнение № 23	челночный бег 3х10 м	
Упражнение № 24	статическая сила при имитации гребка на суше	
Упражнение № 25	выкрут прямых рук вперед-назад	
Упражнение № 26	длина скольжения	
Упражнение № 27	время скольжения 9 м	
Упражнение № 28	техника плавания, стартов и поворотов	
Упражнение № 29	бросок баскетбольного мяча в корзину	
Упражнение № 30	бросок теннисного мяча в цель	
Упражнение № 31	попасть в центр круга на щите игры	
Упражнение № 32	комплексное силовое упражнение	
Упражнение № 33	прыжки на скакалке	
Упражнение № 34	челночный бег 6х5 м	
Упражнение № 35	короткая подача	
Упражнение № 36	высокая подача	
Упражнение № 37	подтягивание на перекладине разными хватами	
Упражнение № 38	приседание без отягощения	
Упражнение № 39	отжимание от брусьев	
Упражнение № 40	упражнения для мышц брюшного пресса	
Упражнение № 41	поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке	
Упражнение № 42	многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см ладонной стороной ракетки	
Упражнение № 43	многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см тыльной стороной ракетки	
Упражнение № 44	многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см движения поворота кисти для удара справа и удара слева	
Упражнение № 45	штанга (толчок) -55, 60, 70, 75, 85 кг по два раза	

Методические материалы для оценивания знаний, умений и навыков:
-нормативы по разделам спортивного совершенствования.

Подготовка обучающихся к текущему контролю осуществляется на практических занятиях путем многократного повторения физических упражнений, предназначенных для текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе учебных занятий. При невыполнении контрольного норматива, повторное испытание осуществляется не ранее, чем через семь дней.

6.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины осуществляется в 6-ом семестре обучения в виде зачета.

Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций по дисциплине

Типовые контрольные задания (вопросы)	Критерии оценивания
Теоретические вопросы	
1. Законы, лежащие в основе управления физическим развитием. 2. История развития вида спорта. 3.Ошибки, допускаемые при выполнении тактических и технических приемов в виде спорта (типичные, атипичные). 4.Мотивационно целостный компонент в виде спорта. 5. Спорт в высшем учебном заведении. 6.Средства физической культуры в избранном виде спорта. 7.Методика обучения отдельным приемам и действиям. 8.Правила в виде спорта. 9.Формы и содержание самостоятельной тренировки. 10. Планирование и управление самостоятельной тренировкой. 11.Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельной тренировки в зависимости от уровня подготовленности. 12.Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта.	«Уровень теоретических знаний оценивается: **«зачтено»**- если ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен неполно, или с отдельными существенными ошибками; **«не зачтено»**- если ответ не раскрывает существа поставленного вопроса.
Практические задания	
13. Выполнение тактических приемов и действий. 14. Выполнение технических приемов и действий. 15. Выполнение практических упражнений №1-44 (в соответствии с разделами дисциплины).	Оценивание выполнения физических упражнений осуществляется в соответствии с контрольными нормативами по дисциплине (см. ФОС). При получении неудовлетворительной оценки по одному из контрольных упражнений компетенции, итоговая оценка по дисциплине

	может быть только **«не зачтено».**

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций

На основании контрольных вопросов для проведения зачета, по теоретическим основам физической культуры и спорта, формируются билеты в количестве 25-30% от списочного состава учебной группы. В каждом билете два теоретических вопроса и одно практическое задание, каждое из которых определяет сформированность компетенции или ее части.

Подготовка обучающихся по практическим разделам спортивного совершенствования по видам спорта осуществляется в виде учебно-тренировочных мероприятий с использованием различных методов тренировки: попеременного, равномерного, интервального, контрольного.

Посещаемость учебных занятий является обязательным элементом допуска студента к промежуточной аттестации по разделам дисциплины. Студент пропустивший более 10 учебных часов по дисциплине «Спортивное совершенствование по видам спорта» без уважительной причины допускаются к сдаче зачетных упражнений после отработки пропущенных учебных занятий в дополнительное время, определенное кафедрой физвоспитания.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература

Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ

С. Баин, С. Кузнецов, О. Зевакин. Огневая подготовка. М.:Альянс 2015

А.С. Добровольский. Техника армспорта: учебно-метод. пособие – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2015.– 44 с.

П.Ю. Брель, В. В. Шохирев, И. И. Изотова. Бадминтон в системе физического воспитания.: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений: ГБОУ ВПО ИГМУ Иркутск. 2016. – 109с.

В.А. Стрельников. Учебно-тренировочный процесс в боксе: Монография. В.А. Стрельников-М.:НИЦ ИНФРА-М, СФУ,2016-112с.

Э.Р. Антонова. Фитнес-аэробика как вид спорта: учебное пособие / Э.Р. Антонова, О.А. Иваненко. – Челябинск: Изд-во Юж-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. – 159 с.

В. Пожарский. Шахматный учебник. Изд-во Феникс, серия: Шахматный клуб, 2017.-413 с.

В.Н. Смирнов. Гиревой спорт в практике физического воспитания студентов в вузе. Учебно-методическое пособие/Орел, 2017. С. 48

Л.И. Иванина, Е.А. Алдошина. Прикладное плавание в практике физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие/ Орел, 2017. С.7

Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018.

В.И. Шалупин, В.В. Карпушин, Д.В. Романюк. «Лыжная подготовка». Учеб. -метод. пособие. М.: МГТУ ГА, 2018.

Ю.А. Ретинская. Методика обучения студентов технике игры в настольный теннис. Учебно-методическое пособие/ Орел, 2018. С.69 Учебно-методическое пособие/ Орел, 2018. С.73

В.И. Шалупин И.А. Родионова, М.П. Перминов. «Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр». Учебно-методическое пособие. – М.: МГТУ ГА, 2019.

В.И. Шалупин И.А. Родионова, Н.Е. Бахтояров, А.Д. Журбина. «Легкая атлетика в системе учебных занятий по физической культуре в МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019

б) дополнительная литература

В.И. Шалупин, М.П. Перминов, В.В. Карпушин «Система формировании методических навыков на занятиях по физической культуре», МГТУ ГА, 2018.

И.А. Родионова, В.И. Шалупин, А.С. Болдин «Адаптация студентов к обучению в техническом вузе средствами физической культуры». Учеб.метод.пособие. – М.: МГТУ ГА, 2019.

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ"(ДАЛЕЕ-СЕТЬ "ИНТЕРНЕТ"), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

в) программное обеспечение Windows XP;
Интернет- ресурсы

№ n/n	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisu.net
2.	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http: //minstm.gov.ru
3.	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».	http://www.infosport.ru

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия по дисциплине «Спортивное совершенствование по видам спорта» составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения занятий - формирование у студентов здорового образа жизни, развитие с совершенствование физических навыков в избранном виде спорта.

Тренер-преподаватель по виду спорта должен обеспечить каждому студенту одинаковый доступ к освоению избранного вида спорта, опираясь на широкие и гибкие методы и средства для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

В качестве базовых упражнений необходимо развивать общефизическую направленность с постепенным переходом на специальную подготовку

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальный подход к студенту с целью устранения отдельных недостатков в технике выполнения приемов и действий в виде спорта, при развитии тех или иных двигательных способностей.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять круговой или поточный методы тренировки, направленные на развитие конкретных координационных, психофизических и физических качеств в зависимости от вида спорта.

Важным условием успешной работы преподавателя является грамотное планирование программного материала, придание данному виду учебной деятельности нестандартных, нетрадиционных, оригинальных приемов, активизирующих всех студентов и создающих благотворную среду взаимодействия. Необходимо научить студента самостоятельно уметь определять методы спортивной тренировки, средства физической культуры, для качественного повышения работоспособности.

В основе своей работы тренер-преподаватель по виду спорта ориентируется на обязательный минимум содержания образования в спортивной подготовке и минимальные требования к уровню развития физических и психофизических качеств студентов-спортсменов.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАМНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы Rambler, Yandex.

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Материально-техническое оснащение учебного процесса предусматривает спортивные объекты: стадион с беговыми дорожками и секторами для прыжков в длину, два игровых спортивных зала, гимнастический зал, тренажерный зал, открытые площадки для игры в большой теннис. спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, а так же инвентарь, и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для студентов с различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр.