



**Автономная некоммерческая организация
высшего образования «Открытый институт»**

"УТВЕРЖДАЮ"

Ректор _____ Д.А. Котов

" ____ " _____ года



Спортивные секции
Рабочая программа

Направление/специальность: Строительство

Форма обучения: заочная

*г. Цхинвал
2019*

Оглавление

Общие сведения о дисциплине	3
Цель, задачи дисциплины, результаты обучения	4
Содержание (программа курса)	5
Распределение учебного времени по видам занятий	7
Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся	8
Фонд оценочных средств	9
Перечень основной и дополнительной литературы	16
Перечень информационных технологий, ПО, информационных систем	17
Описание материально-технической базы	18
Методические указания по изучению курса	19
Сведения о принятии, обновлении/внесении изменений	20

СТРОИТЕЛЬСТВО
Дисциплина: "Спортивные секции"
Общие данные

Трудоемкость		
Общая трудоемкость в часах	328	Цикл ООП: Дисциплины по выбору
Общая трудоемкость в ЗЕ	-	

Учебная работа							
Виды учебной работы	Всего часов	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	6 курс
Лекции	4	4	-	-	-	-	-
Практические занятия	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	320	320	-	-	-	-	-
Лабораторная работа	-	-	-	-	-	-	-
КСР	4	4	-	-	-	-	-

Форма и курс промежуточной аттестации							
Зачет/Экзамен	3						

Цель дисциплины: Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха; формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными играми; обучение технике и тактике спортивных игр; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); формирование необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

Результаты обучения по дисциплине (курсу)

В результате изучения дисциплины (курса) обучающийся должен:

- **Знать** следующие теоретические положения дисциплины: Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий спортом; Общая физическая подготовка; Общая характеристика сторон подготовки спортсмена; Организация и проведение соревнований по различным видам спорта; Правила судейства соревнований по различным видам спорта; Психологическая подготовка спортсмена; Развитие спортивных секций в России и за рубежом; Соревновательная деятельность; Специальная физическая подготовка; Тактическая подготовка спортсмена; Техническая подготовка спортсмена; Физическая подготовка спортсмена

- **Уметь**

* Использовать специальные методы для достижения профессиональных задач;

* Применять полученную теоретическую базу в практической деятельности и при освоении смежных дисциплин;

- **Владеть**

* Навыками разрешения профессиональных проблем, опираясь на полученные знания и умения в указанной предметной области;

СТРОИТЕЛЬСТВО

Дисциплина: "Спортивные секции"

Тематический план

Раздел 1. Развитие спортивных секций в России и за рубежом

Раздел 2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена

Раздел 3. Физическая подготовка спортсмена

Раздел 4. Техническая подготовка спортсмена

Раздел 5. Тактическая подготовка спортсмена

Раздел 6. Психологическая подготовка спортсмена

Раздел 7. Соревновательная деятельность

Раздел 8. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта

Раздел 9. Правила судейства соревнований по различным видам спорта

Раздел 10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий спортом

Раздел 11. Общая физическая подготовка

Тема 1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, ск

Тема 2. Подвижные игры

Тема 3. Эстафеты

Тема 4. Полосы препятствий

Тема 5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)

Раздел 12. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения для развития быстроты движений спортсмена

Тема 2. Упражнения для развития специальной выносливости спортсмена

Тема 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств спортсмена

Тема 4. Упражнения для развития ловкости спортсмена

ЛЕКЦИИ

1 КУРС

Лекция № 1. К разделам учебной программы:

к разделу № 1. Развитие спортивных секций в России и за рубежом

к разделу № 2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена

2 часа

Лекция № 2. К разделам учебной программы:

к разделу № 3. Физическая подготовка спортсмена

к разделу № 4. Техническая подготовка спортсмена

2 часа

**Перечень учебно-методического обеспечения для
самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические указания по решению задач, направленных на проверку конкретных результатов обучения
2. Типовая рабочая тетрадь дисциплины

Спортивные секции

Фонд оценочных средств

Образцы заданий для оценки знаний, умений, навыков:

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Home banking — банковское обслуживание клиентов на дому и на их рабочем месте
- Функция финансового агента правительства
- Понятие, виды и цели ограничения прав и свобод человека
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена
- Полосы препятствий

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Упражнения для развития специальной выносливости спортсмена
- Общая физическая подготовка
- Оценка эффективности управленческих решений
- СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЖКХ В РОССИИ В ПЕРИОД С XVII ДО XIX ВЕКА
- Уровни и компенсаторы наклона

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Буферная емкость
- А. Шопенгауэр
- Полосы препятствий
- Психологическая подготовка спортсмена
- Виды тела

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Политический режим
- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, ск
- Научная и житейская психология
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий спортом
- Т. Гоббс

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий спортом
- Понятие, значение и характеристика общих условий судебного разбирательства
- Сущность, состав и классификация оборотных активов. Задачи финансового менеджмента в сфере управления оборотными активами
- Сисдобровольной сертификации туристских услуг в России
- Соревновательная деятельность

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Обоснование государственного вмешательства в экономику
- Актуальное бессмертие (жить настоящим, в настоящем)
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)
- Рисование по памяти и по представлению
- Общая физическая подготовка

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
- Основы технологии производства минеральных вяжущих
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств спортсмена
- Физическая подготовка спортсмена
- Правовая информированность

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Развитие спортивных секций в России и за рубежом
- Развитие внешнеполитического курса Франции после Второй мировой войны
- Объект и предмет социологии
- Специальная физическая подготовка
- Moral insanity

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Полосы препятствий
- Болтовые соединения
- Теория дискретного управления для анализа экономических систем
- Физическая подготовка спортсмена
- Сметные цены на строительные материалы

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Информационные технологии в управлении легкой промышленности
- Качества мышления (хитрость, мудрость)
- Законодательные памятники Древней Руси
- Упражнения для развития быстроты движений спортсмена
- Подвижные игры

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Методы измерения субъективного экономического благополучия
- Упражнения для развития быстроты движений спортсмена
- Упражнения для развития ловкости спортсмена
- Развитие мышления
- Профессионально значимые качества консультанта

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Постановка задачи внутренней сортировки и подходы к оценке эффективности
- Упражнения для развития быстроты движений спортсмена
- Труд, отдых, игра, творчество
- Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Психологическая подготовка спортсмена
- Понятие цветовой модели
- Математические основы САПР одежды
- Связь законов сохранения со свойствами симметрии гамильтоновых систем
- Развитие спортивных секций в России и за рубежом

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- ПРЕДПОЧТЕНИЯ И ВЫБОР ПОТРЕБИТЕЛЯ
- Развитие спортивных секций в России и за рубежом
- Мультипликация. Фазы и физические законы движения тел
- Понятие элиты
- Полосы препятствий

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Общие и специальные требования, предъявляемые к претензиям. Составление претензий
- Микроклимат
- Упражнения для развития ловкости спортсмена
- Психологическая подготовка спортсмена
- Воображение и творчество

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Расследование несчастных случаев на производстве
- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, ск
- Структура и функции политических систем
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств спортсмена
- Международные компании как интегрированные корпоративные структуры: суть и содержание понятия

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Правила судейства соревнований по различным видам спорта
- Политико-правовое учение И. А. Ильина
- Прикладная графика
- КАМЕННЫЕ И АРМОКАМЕННЫЕ КОНСТРУКЦИИ
- Психологическая подготовка спортсмена

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Противоречия в мышлении
- Роль стереотипов и предрассудков в межкультурной коммуникации
- Психологическая подготовка спортсмена
- Вынужденная эвакуация людей из зданий
- Упражнения для развития ловкости спортсмена

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Формирование и редактирование текстовой информации
- Роль интуиции в социальном предвидении
- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, ск
- Безопасность работы с сосудами, находящимися под давлением
- Правила судейства соревнований по различным видам спорта

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Производственный процесс и принципы его организации
- ПСИХОЛОГИЯ УЧЕНИЯ И АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)
- Тактическая подготовка спортсмена
- Представление информации в памяти компьютера

Перечень основной и дополнительной литературы



СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР. Учебное пособие для академического бакалавриата

Семёнова Г. И. ; под науч. ред. Еркомайшвили И.В., Издательство:
М.:Издательство Юрайт, 2018 г., ISBN: 978-5-534-07547-2

В учебном пособии раскрыты основные понятия, критерии, этапы и особенности отбора и ориентации для занятий различными видами спорта. Отражены вопросы по развитию и измерению физических качеств, необходимых для успешного совершенствования в избранном виде спорта. Представленные в книге рисунки и таблицы помогут получить более полное представление о процедуре тестирования детей, подростков и юношей с целью выявления спортивных способностей.

**Перечень информационных технологий,
ПО, информационных систем**

1. Персональный компьютер с OS MS Windows и подключением к Интернет
2. Пакет Open Office
3. Internet explorer
4. Электронная библиотечная система iprbookshop.ru
5. Мультимедиа-проектор
6. Информационно-правовая система

Описание материально-технической базы

1. Оборудованный учебный кабинет
2. Мультимедиа-проектор с экраном/доской
3. Усилитель звука
4. Компьютерный класс с ПК (OS MS Windows, дополнительным ПО, гарнитурами) и подключением к Интернет
5. Библиотечный фонд, включая ЭБС

Распределение самостоятельной работы по видам

Подготовка к занятиям	290
Подготовка ответов по ФОС	12
Рабочая тетрадь	6
Подготовка курсовой работы	-
Решение задач практикума	-
Изучение литературы	4
Методическая работа	2
Изучение нормативной базы	-
Работа с узловыми темами	2
Научно-исследовательская работа	4

Сведения о принятии, обновлении/внесении изменений

1. 09.03.2017 г. Ответственный: Котов Д.А.

2. 05.09.2018 г. Ответственный: Котов Д.А.

**СТРОИТЕЛЬСТВО:
«СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ»**

СТРОИТЕЛЬСТВО: «СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ»
