

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Проректор по УВР**  
**П.Ф. Зубайлова**  
**29 мая 2023 г.**

**Б1.В.ДЭ.01.01 Педагогическое физкультурно-спортивное  
совершенствование**

**рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Кафедра гуманитарных дисциплин**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) программы бакалавриата **Физическая культура**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108

в том числе:

аудиторные занятия 48,2

самостоятельная работа 59,8

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 8

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	Неделя 8 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	30	30	30	30
Контактная работа (аттестация)	0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	48,2	48,2	48,2	48,2
Контактная работа	48,2	48,2	48,2	48,2
Сам. работа	59,8	59,8	59,8	59,8
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*ст.преп., Даниелян Г.Ю.*

Рецензент(ы):

*д.б.н., профессор, Гасанов А.Р.*

Рабочая программа дисциплины

**Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Утвержденного Учёным советом вуза от 29.05.2023 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра гуманитарных дисциплин**

Протокол от 26.05.2023 г. №11

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент Ашимова А.Ф.

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>1.1 ЦЕЛИ</b>	
Освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области профессионально-физкультурного совершенствования;	
совершенствование профессиональной и спортивной	
подготовки студентов на основе одного из базовых или новых физкультурно-спортивных видов, включенных в учебный план вуза.	
<b>1.2 ЗАДАЧИ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;</li> <li>- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;</li> <li>- совершенствование навыков контроля и самоконтроля за уровнем физической подготовленности и функциональным состоянием;</li> <li>- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности, обучающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;</li> <li>- совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на примере избранного вида спорта.</li> <li>- ознакомить с технологией труда педагога по физической культуре и спортивного тренера;</li>   <li>- совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта;</li>   <li>- освоить технико-тактический арсенал избранного вида спорта и уровень физической подготовленности;</li> <li>- обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки.</li> </ul>	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Индекс:	Б1.В.ДЭ.01.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Методика обучения и воспитания (по профилю)
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Теория и методика физической культуры и спорта

<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>	
<b>3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ПК-1</b>	<b>Способен осуществлять процесс обучения, построения и функционирования образовательных систем и определять роль и место начального общего, основного общего, среднего общего образования в жизни личности, общества</b>
ПК-1.2	Организовывает различные виды урочной и внеурочной деятельности: учебную, учебно-исследовательскую, игровую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации начального общего, основного общего, среднего общего образования, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.
ПК-1.4	Осуществляет разработку рабочих программ по учебным предметам в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования и методике их обучения.
<b>3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН</b>	

<b>Знать:</b>
- законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта;
- содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы;
- факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности;
- принципы организации и проведения соревнований в избранном виде спорта.
- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;
- методику физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта;
<b>Уметь:</b>
-разрабатывать учебные программы по предмету на основе федеральных государственных образовательных стандартов;
-формировать цели и задачи физкультурноспортивных занятий;
-планировать занятия с учетом возрастных особенностей занимающихся;
-оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки;
-использовать технические средства для повышения эффективности физкультурноспортивных занятий;
-выявить причины типичных ошибок у занимающихся и определять приемы и средства их устранения.
-формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
-применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
-оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.
<b>Владеть:</b>
-навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту;
-техникой выполнения упражнений в избранном виде спорта;
-методами и организацией комплексного контроля при занятиях в избранном виде спорта;
-навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
-навыками формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС) в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры</b>				
1.1	Из истории создания дисциплины ПФСС. /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э4 Э5
1.2	Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта. /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5

1.3	Структура дисциплины ПФСС по физкультурноспортивным видам, программные установки, содержание и организация работы, требования к студентам. /Ср/	8	1	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.4	Характеристика видов занятий, зачетных требований, самостоятельной работы студентов. /Ср/	8	1	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.5	Организация учебного процесса по ПФСС. /Ср/	8	1	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
	<b>Раздел 2. Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального</b>				
2.1	Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека. /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э5
2.2	Типы и виды спорта. Функции спорта в обществе. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации». /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
2.3	Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э5
2.4	Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
	<b>Раздел 3. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов</b>				
3.1	Соревнования и соревновательная деятельность. /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.4 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э5
3.2	Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э4 Э5
3.3	Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э5
3.4	Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э4 Э5
3.5	Соревновательная подготовка. Построение соревнований в спорте. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.1 Л3.4 Э1 Э3 Э5
	<b>Раздел 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания.</b>				

4.1	Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.4 Э1 Э3 Э4 Э5
4.2	Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов. Циклический характер структуры тренировочного процесса. /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Л3.3 Э1 Э3 Э4 Э5
4.3	Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
4.4	Интегральная подготовка: задачи, средства, методы. Теоретическая подготовка. /Ср/	8	1	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
4.5	Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки /Ср/	8	1	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
	<b>Раздел 5. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь</b>				
5.1	Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика. /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
5.2	Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
5.3	Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
	<b>Раздел 6. Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков</b>				
6.1	Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э5
6.2	Классификация техники в избранном виде спорта. Характеристики техники (на материале избранного вида спорта). /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
6.3	Технология обучения технике спортивных двигательных действий. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э5
6.4	Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.4 Л3.2 Э1 Э3 Э5
6.5	Совершенствование спортивно-технического мастерства. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5

	<b>Раздел 7. Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков</b>				
7.1	Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности их единство и взаимосвязь. /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э4 Э5
7.2	Организация коллективных и индивидуальных действий. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки. /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
7.3	Совершенствование тактического мастерства. Совершенствование тактических действий в различных условиях. Тактическое мастерство. /Ср/	8	1	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
	<b>Раздел 8. Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта</b>				
8.1	Технологии физической подготовки. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования техникотактического мастерства спортсменов. /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
8.2	Критерии физической подготовленности спортсменов. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростносиловые качества», «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития. /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
8.3	Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок. /Ср/	8	1	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
8.4	Определение понятий «утомление», «восстановление» и «суперкомпенсация». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. /Ср/	8	1	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э4 Э5
8.5	Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. /Ср/	8	1	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э5
	<b>Раздел 9. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.</b>				
9.1	Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э4 Э5
9.2	Средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
	<b>Раздел 10. Научная и методическая работа студентов</b>				

10.1	Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов. /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
10.2	Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов. Умение тренера, педагога использовать в своей работе данные научных исследований. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.4 Э1 Э3 Э4 Э5
	<b>Раздел 11. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах</b>				
11.1	Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах. /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э5
11.2	Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.4 Э1 Э3 Э4 Э5
11.3	Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов. /Ср/	8	1	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
11.4	Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация работы. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.4 Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э5
11.5	Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
11.6	Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Критерии оценки качества работы /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
	<b>Раздел 12. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)</b>				
12.1	Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт). /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
12.2	Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Начальный отбор для занятий видом спорта. /Ср/	8	1	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
12.3	Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по избранному виду спорта) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация. /Ср/	8	1,8	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
12.4	Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация. /Ср/	8	1	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5

	<b>Раздел 13. Управление процессом подготовки спортсменов.</b>				
13.1	Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов. Информационное обеспечение управления. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности. /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
13.2	Содержание модельных характеристик по основным компонентам соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации. Оценки эффективности соревновательной деятельности, критерии эффективности с учетом специфики вида спорта /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
13.3	Модельные характеристики тренировочной деятельности (по уровню подготовленности), их содержание по технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовке, функциональным возможностям и морфологическим признакам. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
13.4	Связь модельных характеристик спортсменов высших разрядов и юных спортсменов. Целевые нормативы по видам подготовки. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э4 Э5
13.5	Содержание нормативных требований по технической, тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
13.6	Планирование как функция управления. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
13.7	Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте, в годичном цикле, средних и малых циклах, отдельных тренировочных занятиях. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
13.8	Типы малых и средних циклов подготовки в зависимости от задач этапов подготовки, характера тренировочных нагрузок. Комплексный контроль как функция управления. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.4 Э1 Э3 Э5
13.9	Содержание комплексного контроля. Педагогические, психологические, медикобиологические средства и методы контроля. /Ср/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э4 Э5
	<b>Раздел 14. Работа по спорту в общеобразовательной, спортивной школе, училище олимпийского резерва.</b>				

14.1	Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях Особенности организации учебнотренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР. /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.4 Л3.2 Э1 Э3 Э5
14.2	Многолетнее, годовое и текущее планирование. Воспитательная, методическая и тренировочная работа. /Ср/	8	1	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э3 Э5
14.3	Помощь общеобразовательным школам в проведении физкультурно-спортивных мероприятий /Ср/	8	1	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.4 Л3.2 Э1 Э3 Э5
14.4	/КРАз/	8	0,2		
14.5	/Зачёт/	8	0		

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Перечень вопросов к зачету.

- 1 Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки.
- 2 Определение понятия спорт, его место и значение в системе ФВ
- 3 Избранный вид спорта: общая характеристика, место и значение в системе физического воспитания.
- 4 Современное состояние и перспективы развития избранного вида спорта в Краснодарском крае, России и за рубежом.
- 5 Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
- 6 Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта, факторы, обуславливающие эффективность их работы.
- 7 Структура дисциплины ПФСС по физкультурно-спортивным видам.
- 8 Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера
- 9 Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта.
- 10 Особенности технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
- 11 Принципы овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.
- 12 Охарактеризуйте роль спорта в обществе и жизни отдельного человека.
- 13 Классифицируйте типы и виды спорта.
- 14 Раскройте функции спорта в современном обществе.
- 15 Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».
- 16 Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом и любительском спорте.
- 17 Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
- 18 Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.
- 19 Соревнования и соревновательная деятельность.
- 20 Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий, условий проведения, типа судейства.
- 21 Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
- 22 Структура соревновательной деятельности.
- 23 Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.
- 24 Соревновательная подготовка, построение соревнований в спорте.
- 25 Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики.
- 26 Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
- 27 Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.
- 28 Последовательность обучения технике бега на короткие дистанции.
- 29 Особенности обучения технике бега по прямой;
- 30 Методика обучения технике высокого, низкого старта;
- 31 Методика обучения технике стартового разгона.
- 32 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
- 33 Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты).
- 34 Последовательность обучения технике спортивной ходьбы.
- 35 Методика обучения движению ног в сочетании с движением таза;
- 36 Методика обучения движению рук и плеч при спортивной ходьбе;
- 37 Методика обучения е технике спортивной ходьбы в целом;
- 38 Фазы прыжка в длину с разбега (их частные задачи).
- 39 Краткий исторический обзор и эволюция техники прыжка и методики тренировки.
- 40 Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
- 41 Безопасность при обучении прыжкам в длину и профилактика травматизма.
- 42 Методические принципы обучения прыжкам. Задачи, средства и методы обучения.

- 43 Последовательность обучения технике прыжков в длину с разбега.
- 44 Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбег;
- 45 Обучение технике полета и приземления в прыжках в длину с разбег;
- 46 Обучение прыжку с полного разбега;
- 47 Совершенствование техники прыжка.
- 48 Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов, механизм отталкивания в спортивной ходьбе.
- 49 Дайте определение понятий «быстрота», «сила», формы их проявления в избранном виде спорта.
- 50 Средства и методы развития физических качеств, дозирование нагрузок.
- 51 Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов.
- 52 Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.
- 53 Связь тренировки с соревновательной деятельностью.
- 54 Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.
- 55 Циклический характер структуры тренировочного процесса.
- 56 Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки
- 57 Интегральная подготовка: задачи, средства, методы.
- 58 Теоретическая подготовка в решении задач физического воспитания.
- 59 Тренировочные нагрузки и их направленность тренировочного воздействия.
- 60 Интенсивность нагрузки в соревновательном и тренировочном процессах.
- 61 Характеристики объема тренировочной и соревновательной нагрузки.
- 62 Планирование тренировочных нагрузок учебно-тренировочного процесса.
- 63 Характер отдыха и его продолжительность.
- 64 Соревновательные нагрузки, их характеристика.
- 65 Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле.
- 66 Планирование соревновательных нагрузок.
- 67 Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.
- 68 Медицинский контроль в избранном виде спорта.
- 69 Первичные признаки переутомления.
- 70 Планирование тренировочных нагрузок в микро-, макро- и годичных циклах тренировки.
- 71 Восстановительные средства в избранном виде спорта, их классификация.
- 72 Характеристика психологических и медико-биологических средств восстановления.
- 73 Соотношение и взаимосвязь утомления и восстановления в избранном виде спорта.
- 74 Дайте характеристику феномену «суперкомпенсация».
- 75 Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной тренировки в избранном виде спорта.
- 76 Эстафетный бег: его особенности.
- 77 Передача эстафеты (зона передачи, способы).
- 78 Анализ техники эстафетного бега (характеристика составных частей)
- 79 Последовательность обучения технике эстафетного бега.
- 80 Обучение технике передачи эстафетной палочки.
- 81 Обучение передаче эстафетной палочки на максимальной скорости.
- 82 Обучение технике эстафетного бега в целом.
- 83 Правила соревнований в эстафетном беге.
- 84 Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики
- 85 Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование
- 86 Кинематические и динамические параметры техники бега на длинные дистанции.
- 87 Критерии оценки техники бега на длинные дистанции.
- 88 Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега
- 89 Методика совершенствования техники кроссового бега
- 90 Практическое применение студентами полученных методических знаний.
- 91 Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями .
- 92 Специальные упражнения для развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции
- 93 Техническая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях спортивной тренировки
- 94 Физическая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях многолетней тренировки.
- 95 Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов в избранном виде спорта.
- 96 Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся.
- 97 Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся избранным видом спорта.
- 98 Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития.
- 99 Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
- 100 Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта

## 5.2. Темы письменных работ

Вопросы для контрольных заданий:

1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.
2. Знать состав технико-тактических действий спортсмена в избранном виде спорта.
3. Уметь выполнить изученные упражнения по основным разделам (техническая, тактическая, физическая подготовка).

4. Знать правила соревнований.
5. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий тот, который был при поступлении в вуз.
6. Уметь осуществлять практическое судейство. Знать и уметь подготовить документацию.
7. Знать правила соревнований и методику судейства.
8. Уметь практически осуществлять выполнение функций членов судейской бригады.
9. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий результат прошлого года.
10. Знать основные методы исследований в виде спорта.

#### Виды самостоятельной работы студентов

1. При подготовке к индивидуальным беседам по темам «Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального физкультурного образования», «Интегрирующая роль педагогической физкультурно-спортивной совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре» следует ответить на вопросы: «какова роль ПФСС в профессиональной подготовке студентов по физкультурным специальностям?»; «расскажите о взаимосвязи ПФСС с дисциплинами предметной подготовки?»; «дайте характеристику дисциплины ПФСС».
2. При подготовке и написанию реферата необходимо воспользоваться методическими рекомендациями.
3. При ведении дневника спортсмена воспользоваться методическими рекомендациями.
4. При составлении конспекта тренировочного занятия воспользоваться методическими рекомендациями.
5. При составлении план-графика годового цикла спортивной тренировки воспользоваться методическими рекомендациями.
6. При составлении группового годового и месячного плана подготовки по избранному виду спорта воспользоваться методическими рекомендациями.
7. При составлении положения о соревнованиях воспользоваться методическими рекомендациями.

#### Примерная тематика рефератов

1. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.
2. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.
3. Направленность тренировочного воздействия в избранном виде спорта.
4. Факторы, обуславливающие эффективность работы педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
5. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
6. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
7. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.
8. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
9. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем подготовке в избранном виде спорта.
10. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.
11. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
12. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.
13. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
14. Соревновательные нагрузки в годовом цикле подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
15. Планирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
16. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.
17. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.
18. Тренировочные и спортивные нагрузки в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта.
19. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.
20. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
21. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы
22. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.
23. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
24. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем подготовке в избранном виде спорта.
25. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.
26. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
27. Интегративная подготовка в избранном виде спорта.
28. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.
29. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
30. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.

#### Примерные вопросы для устного опроса

1. Роль педагогической деятельности преподавателя-тренера с точки зрения акмеологии.
2. Дайте определение спорта в широком и узком смысле
3. Рассмотрите любительский спорт как отрасль общественного производства.
4. Рассмотрите основные тенденции развития избранного вида спорта на современном этапе.\
5. Охарактеризуйте спортивную стратегию и тактику, как компоненты соревновательной деятельности.
6. Что такое тактические умения и навыки, тактические знания, тактическое мышление?

7. Связь тренировочной и соревновательной деятельности.
8. Классификация техники в избранном виде спорта.
9. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся.
10. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР.
11. Многолетнее, годичное и текущее планирование.
12. Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы.
13. Годичные и полугодовые тренировочные циклы.
14. Соревновательный период цели и задачи, продолжительность.
15. Планирование как функция управления.

### 5.3. Оценочные средства

Требования к зачетным мероприятиям

Второй год:

1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.
2. Знать состав технико-тактических действий спортсмена в избранном виде спорта.
3. Уметь выполнить изученные упражнения по основным разделам (техническая, тактическая, физическая подготовка).
4. Знать правила соревнований.
5. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий тот, который был при поступлении в вуз.
6. Уметь осуществлять практическое судейство. Знать и уметь подготовить документацию.

Третий год:

1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.
2. Уметь выполнить изученные упражнения по программе 1 года обучения.
3. Знать состав средств и методов тренировки спортсмена (по программе двух лет обучения).
4. Знать правила соревнований и методику судейства.
5. Уметь практически осуществлять выполнение функций членов судейской бригады.
6. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий результат прошлого года.
7. Знать основные методы исследований в виде спорта.

Четвертый год:

Строятся на основе анализа выполнения зачетных требований на предыдущих этапах обучения.

1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.
2. Уметь выполнить изученные упражнения по программе третьего года обучения.
3. Знать содержание деятельности тренера по всей «технологической линии» многолетней подготовки спортсменов.
4. Знать и владеть практическими навыками организации и проведения соревнований по виду спорта.
5. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий результат прошлого года.
6. Уметь осуществлять практическое судейство соревнований в масштабе региона.
7. Знать и уметь ставить задачи исследования в виде спорта, выбрать и применить методы исследования, обработать данные при помощи вычислительной техники

Примерные тестовые задания

1. Предметом обучения дисциплины ПФСС является:

- а) техника основных базовых видов
- б) методика обучения двигательным движениям
- в) знания по основам технике и методике обучения двигательным движениям
- г) профессиональная деятельность педагога по физической культуре, тренера по спорту на основе базовых физкультурно-спортивных видов

2. Цель спортивной тренировки :

- а) развить физические качества
- б) обучить технике и тактике
- в) морально-волевая подготовка спортсмена
- г) создание условий для достижения высоких результатов

3. Разновидностями микроциклов являются:

- а) годичные ,полугодовые
- б) подготовительные ,соревновательные ,переходные
- в) втягивающие ,базовые ,контрольноподготовительные,предсоревновательные,восстановительные
- г) подводящие ,соревновательные ,восстановительные ,ординарные и ударные

4. Классификация техники в лёгкой атлетике - это:

- а) брасс, кроль, баттерфляй
- б) приемы, передачи, броски (удары), ведения
- в) ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье
- г) строевые , обще-развивающие , прикладные, вольные, акробатические, прыжковые упражнения

5. Техническая подготовленность спортсмена зависит от:

- а) физических условий
- б) психических условий
- в) тактических условий
- г) физических, психических ,тактических условий

6. Какая характеристика техники определяет высокий конечный результат:

- а) экономичность  
 б) вариативность  
 в) стабильность  
 г) эффективность
7. Подготовка резервов квалифицированных спортсменов проводится:  
 а) в школах  
 б) в клубах физической культуры  
 в) в спортивных клубах по месту жительства  
 г) в училищах олимпийского резерва
8. В оценку уровня подготовленности юных спортсменов не входят :  
 а) показатели, отражающие модельные характеристики по уровню подготовленности  
 б) показатели, отражающие модельные характеристики соревновательной деятельности  
 в) спортивная карьера воспитанника юношеского коллектива  
 г) успеваемость по общеобразовательным предметам
9. Наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. способствующий достижения высокого спортивного результата- это:  
 а) стратегия  
 б) тактика  
 в) морально-волевая подготовка  
 г) спортивная техника
10. Функциональные и морфологические изменения происходящие в организме спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок - это:  
 а) спортивная форма  
 б) спортивная подготовка  
 в) спортивная тренировка  
 г) тренированность
11. Степень приспособления организма к различным видам мышечной деятельности -это:  
 а) спортивная подготовка  
 б) спортивная форма  
 в) специальная тренированность  
 г) общая тренированность
12. Средствами спортивной тренировки являются:  
 а) фармакологические и восстановительные мероприятия  
 б) специально и обще-подготовительные упражнения  
 в) л атлетические и гимнастические упражнения  
 г) кроссовая подготовка
13. Этап углубленного разучивания – это:  
 а) первый этап обучения двигательному действию  
 б) третий этап обучения двигательному действию  
 в) четвертый этап обучения двигательному действию  
 г) второй этап обучения двигательному действию
14. Целью этапа совершенствования двигательного действия является:  
 а) создание представления о двигательном действии  
 б) обучить основе и умению выполнять упражнение в грубой форме  
 в) довести грубое владение техникой до относительно совершенного  
 г) обеспечить совершенное владение двигательным действием в условиях его практического применения
15. Динамические характеристики движения – это :  
 а) темп  
 б) скорость  
 в) амплитуда  
 г) внешние и внутренние силы, влияющие на движение тела

#### Вопросы для СРС

1. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
2. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера.
3. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта.
4. Методы работы со спортсменами.
5. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
6. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.
7. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека. Типы и виды спорта.
8. Функции спорта в обществе.
9. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».
10. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
11. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.
12. Соревнования и соревновательная деятельность.
13. Классификация соревнований по признакам цели, составу и характеру соревновательных действий соперников,

контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.
14. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
15. Структура соревновательной деятельности.
16. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.
17. Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов.
18. Основные закономерности и принципы тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.
19. Связь тренировки с соревновательной деятельностью.
20. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.
21. Циклический характер структуры тренировочного процесса.
22. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы.
23. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.
24. Соотношение общей физической и специальной подготовки в многолетнем тренировочном процессе.
25. Тренировочные нагрузки.
26. Направленность тренировочного воздействия.
27. Интенсивность нагрузки.
28. Объем тренировочной нагрузки.
29. Характер отдыха и его продолжительность в тренировочном процессе.
30. Планирование тренировочных нагрузок.
31. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле.
32. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.
33. Роль научно-методической деятельности в улучшении процесса подготовки спортсменов.
34. Результаты научных исследований в практической работе со спортсменами.
35. Основные направления научных исследований в области спорта, подготовки спортсменов.
36. Характеристика публикаций по вопросам технической, тактической, физической подготовки спортсменов.
37. Актуальных проблемы спортивной тренировки (на примере избранного вида спорта).
38. Методы исследования в спорте (наблюдения в процессе соревновательной и тренировочной деятельности, тестирование по видам подготовленности спортсменов, педагогический эксперимент).
39. Методы обработки фактического материала, полученного в процессе исследования.
40. Проблема, тема, цель и задачи, методы исследования в научно-методических работах по ПФСС.
41. Значение и главная цель физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе.
42. Структура и функции клубов физической культуры в общеобразовательной школе.
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>
Тестирование, реферат, упражнения

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a>
Л1.2	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220</a>
Л1.3	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1	Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие	Омск: Издательство ОмГТУ, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.2	Гриднев В. А., Комендантов Г. А., Рязанов А. А., Шпичко А. М.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола: учебное электронное издание: учебное пособие	Тамбов: ФГБОУ ВПО "ТГТУ", 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570438">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570438</a>
Л2.3	Шулятьев В.М.	Физическая культура студента : учебное пособие	Российский университет дружбы народов, 2012	

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л3.1	Мезенцева Н. В.	Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям: монография	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=229177">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=229177</a>
Л3.2	Чучалина А. И., Брысин В. В., Караман А. Г.	Материалы по профессионально-ориентированной практике по специальности Физическая культура и спорт: учебное пособие	Омск: Издательство СибГУФК, 2004	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274684">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274684</a>
Л3.3	Савельева Л. А., Терехина Р. Н.	Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учебное пособие	Москва: Человек, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461437">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461437</a>
Л3.4	Мусатов Е. А., Чернышева Е. Н., Прянишникова О. А., Карасева Е. Н., Смирнова С. А	Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты): учебное пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272223">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272223</a>

### 6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
Э2	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
Э3	Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
Э4	Сайт учителя физкультуры Белкина Андре Евгеньевича <a href="http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/">http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/</a>
Э5	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // <a href="http://www.biblioclub.ru/">www.biblioclub.ru/</a>

### 6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Windows 10 PRO
6.3.1.2	Microsoft Word 2016
6.3.1.3	Microsoft Excel 2016
6.3.1.4	Mozilla Firefox
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	7 Zip
6.3.1.7	Notepad++
6.3.1.8	OpenOffice
6.3.1.9	Foxit Reader
6.3.1.10	Aimp Player
6.3.1.11	Media Player Classic
6.3.1.12	Yandex Браузер
6.3.1.13	Антивирус Kaspersky
6.3.1.14	Avast free antivirus

### 6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Библиотека Гумер - гуманитарные науки	<a href="https://www.gumer.info/">https://www.gumer.info/</a>
Педагогическая библиотека	<a href="http://pedlib.ru/">http://pedlib.ru/</a>
Университетская библиотека онлайн	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>

Юридическая справочная система «Система Юрист»	<a href="https://www.ljur.ru/">https://www.ljur.ru/</a>
Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	<a href="http://gramota.ru/">http://gramota.ru/</a>
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru">http://pravo.gov.ru</a>
УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам»	<a href="http://www.ebiblioteka.ru/">http://www.ebiblioteka.ru/</a>

### 6.5 Образовательные технологии

Имя	Описание
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода	Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся.
технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения	Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне
Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности
Здоровьесберегающие технологии	Обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в вузе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.
Технология формирования ключевых компетентностей	Формирование и развитие ключевых компетентностей как учебных достижений, востребованных в современном мире

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Виды работ	Оснащение	Программное обеспечение
-----	------------	------------	-----------	-------------------------

1	Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Лек	Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> );	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
6	Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием	Пр	Спортивный зал/тренажерный зал для проведения занятий по физической культуре и спорту (мячи, силовые тренажеры, гимнастические и борцовские маты, гантели, утяжелители, гири, штанги, боксерский мешок, скакалки, обручи, канат для перетягивания, гимнастическая стенка, набивной мяч, гимнастическая палка)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
22	Помещение для самостоятельной работы	Ср	Читальный зал с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации. (столы и стулья ученические) стеллажи для учебно-методических материалов; компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> )	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Самостоятельная работа студентов должна составлять не менее 50% от общей трудоемкости дисциплины, является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и культуру безопасности, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

Самостоятельную аудиторную работу студентов планируется использовать для консультаций по выполнению домашних работ, выполняемых в рамках внеаудиторной работы, и осуществления текущего контроля.

Организация самостоятельной работы.

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке к семинарам, практическим занятиям, тренингам и деловым и ролевым обучающим играм, к рубежным контролям, в выполнении домашнего задания, если таковое предусмотрено рабочей учебной программой вуза.

В самостоятельную работу необходимо шире внедрять практику подготовки рефератов, презентаций и доклада по ним. После вводных лекций, в которых обозначается содержание дисциплины, ее проблематика и практическая значимость, студентам выдаются возможные темы рефератов в рамках проблемного поля дисциплины, из которых студенты выбирают тему своего реферата, при этом студентом может быть предложена и своя тематика. Тематика реферата должна иметь

проблемный и профессионально ориентированный характер, требующей самостоятельной творческой работы студента. Студенты готовят принтерный вариант реферата, делают по нему презентацию (в Power Point) и доклад перед студентами группы. Обсуждение доклада происходит в диалоговом режиме между студентами, студентами и преподавателем, но без его доминирования.

Такая интерактивная технология обучения способствует развитию у студентов информационной коммуникативности, рефлексии критического мышления, само презентации, умений вести дискуссию, отстаивать свою позицию и аргументировать ее, анализировать и синтезировать изучаемый материал, акцентировано представлять его аудитории. Доклады по презентациям студенческих работ рекомендуется проводить в рамках обучающихся практикумов, студенческих вузовских и кафедральных конференций и других возможных видов научно-учебной работы, реализуемых в вузе.

Методические рекомендации по работе с литературой

Важной составляющей самостоятельной внеаудиторной подготовки студентов является работа с литературой ко всем видам занятий: семинарским и практическим занятиям, при подготовке к зачетам, экзаменам, тестированию, участию в научных конференциях.

Умение работать с литературой означает научиться пользоваться источниками осмысленно. Прежде чем приступить к освоению научной литературы, рекомендуется чтение учебников и учебных пособий.

Во время самостоятельной работы студенты могут использовать различные методы работы с литературой.

Традиционно выделяют следующие методы:

- метод повторения является наиболее известным методом, при котором прочитанный текст заучивается наизусть и потом воспроизводится по памяти. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Недостаток этого метода заключается в том, что полученная таким путем информация легко забывается;

- метод кодирования - наиболее эффективный метод. Прочитанный текст подвергается большей обработке, чем при простом заучивании. Для основательной обработки информации и ее кодировки с целью хранения, необходимо произвести ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными фактами. Для улучшения обработки информации важно устанавливать осмысленные связи и структурировать новые сведения.

Изучение научной, учебной и иной литературы невозможно без ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План – представляет собой каркас письменной работы, которая определяет последовательность изложения материала. План является наиболее краткой, доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По сути, это ряд основных вопросов, которые рассматриваются в источнике. План бывает простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме.

Преимущества плана состоят в следующем:

- 1.план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, и упрощает понимание главных моментов произведения;

- 2.план позволяет быстро определить сущность построения прочитанного и, следовательно, гораздо помогает легче ориентироваться в его содержании;

- 3.план помогает быстрее обычного вспомнить прочитанное.План помогает оптимизировать процесс поиска в источнике необходимых фактов, цитат и т. д.

Выписки – представляют собой небольшие фрагменты текста, которые содержат в себе квинтэссенцию содержания прочитанного. Выписки это более сложная форма записей содержания исходного источника информации.

По сути, выписки - не что иное, как цитаты, заимствованные из источника. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном порядке наиболее важные мысли автора и статистические сведения. В отдельных случаях допустимо заменять цитирование изложением, которое близко к дословному.

Тезисы представляют собой сжатое изложение содержания изученного материала чаще всего в утвердительной форме.

Отличие тезисов от обычных выписок состоит в следующем:

- 1.более высокая степень концентрации материала;

- 2.преобладание выводов над общими рассуждениями;

- 3.запись производится без использования прямого цитирования.

Тезисы необходимы для подготовки всесторонней аргументации письменной работы, а также при подготовке выступлений на защите, докладов и др.

Аннотация представляет собой краткое изложение основного содержания исходного источника информации, которое дает о нем обобщенное представление. Характерной особенностью аннотации наряду с краткостью и обобщенностью ее содержания является и то, что пишется аннотация всегда после того, как завершено ознакомление с содержанием исходного источника информации. Аннотация пишется почти исключительно своими словами и лишь в крайне редких случаях содержит в себе небольшие выдержки оригинального текста.

Резюме - это краткая оценка изученного содержания исходного источника информации. Резюме базируется на основе

выводов, содержащихся в этом источнике. Резюме довольно сходно по своей сути с аннотацией. Однако, в отличие от последней, текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной части, прежде всего выводов.

Конспект - это сложная запись содержания исходного текста, которая включает в себя заимствования/цитаты наиболее значимых мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.

Для работы над конспектом следует:

- 1.определить структуру конспектируемого материала;
  - 2.произвести отбор и последующую запись наиболее существенного содержания оригинального текста в соответствии со структурой конспекта. Запись производится в форме цитат или в изложении, близком к оригиналу;
  - 3.выполнить анализ записей и дополнить эти записи собственными замечаниями;
  - 4.сформулировать и записать выводы по каждой из частей оригинального текста, а также общие выводы.
- Систематизация изученных источников позволяет добиться повышения эффективности их анализа и обобщения. Итогом такой работы должна быть логически выстроенная система сведений по существу исследуемого вопроса.

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1)для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

2)для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

3)для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.