

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной
работе

Лейфа А.В. Лейфа

11 апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы – Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 4 Семестр 7,8

Экзамен 8 сем

Зачет 7 сем

Общая трудоемкость дисциплины 252.0 (академ. час), 7.00 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.04.2024 г. , протокол № 8

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

11 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

11 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

11 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

11 апреля 2024 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

формирование у студентов компетенций, связанных с умением поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе спортивного самосовершенствования.

Задачи дисциплины:

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализация которых, направлена на то, что студент должен

Знать:

- основы профессионального физкультурно-спортивного совершенствования;
- особенности технической, физической, тактической, интегральной и других видов подготовки в избранном виде спорта;
- методику построения индивидуальных тренировочных программ в избранном виде спорта;
- технологию управления тренировочным процессом и самоконтроля при занятиях избранным видом спорта

Уметь:

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;
- совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на примере избранного вида спорта;
- реализовывать физический, технико-тактический арсенал в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности;
- обеспечить самоконтроль при занятиях избранным видом спорта

Владеть:

- методикой построения индивидуальных тренировочных программ в избранном виде спорта;
- технологией управления тренировочным процессом и самоконтроля при занятиях избранным видом спорта
- навыками профессионального физкультурно-спортивного совершенствования;
- способами оценки результатов индивидуального физкультурно- спортивного совершенствования, сохранения и поддержания спортивной формы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Профессиональное физкультурно- спортивное совершенствование» входит в блок 1 части дисциплин, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы (ОП) «Физическая культура» и Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Знания, умения и навыки по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование» опираются на дисциплины базовой и вариативной частей образовательной программы. Дисциплина «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование» тесно связана практико-ориентированными курсами двигательной направленности: «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Плавание с методикой преподавания», «Гимнастика с методикой преподавания», «Лыжная подготовка с методикой преподавания», «Спортивно- оздоровительный туризм», а также с дисциплиной «Профессиональная деятельность детского тренера».

Полученные в процессе освоения знания, умения и навыки могут быть использованы при написании выпускной квалификационной работы.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии ИД-2 УК-7 Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД-3 УК-7 Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7.00 зачетных единицы, 252.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования	7	2				2						7.8	Опрос
2	Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту	7	2				2						8	Опрос
3	Основные разделы спортивной подготовки в избранном виде спорта	7	2				4						10	Конспект. Работа в малых группах
4	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта	7	2				34						32	Конспект. Работа в малых группах
5	Зачет	7								0.2				зачет
6	Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта	8	2				32						32	Конспект. Работа в малых группах
7	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований в избранном виде спорта	8	2				6						14	Работа в малых группах
8	Средства	8	2				4						4	Опрос

	восстановления, профилактики и реабилитации в спорте												Конспект. Работа в малых группах
9	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта	8	2			4						4	Опрос Конспект. Работа в малых
10	Экзамен	8							0.3	35.7			экзамен
	Итого		16.0		0.0	88.0		0.0	0.2	0.3	35.7	111.8	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования	Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование как предмет и научная дисциплина. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта
2	Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту	Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте. Введение в педагогическую деятельность Технология обучения студентов профессиональной деятельности в процессе педагогического физкультурно-спортивного совершенствования
3	Основные разделы спортивной подготовки в избранном виде спорта	Характеристика системы подготовки спортсменов. Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков. Техническая подготовка: задачи, средства, методы. Тактическая подготовка: задачи, средства, методы. Физическая подготовка: задачи, средства, методы. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы
4	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины ПФСС. Учебно-тренировочный процесс. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Содержание тренировочного процесса. Содержание соревновательной деятельности. Взаимосвязь и взаимообусловленность содержания и уровней соревновательной и тренировочной деятельности на примере избранного вида спорта. Цели, задачи, средства спортивной тренировки.

5	Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта	Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Технология обучения технике спортивных действий в избранном виде спорта. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения». Физическая подготовка. Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы Технология развития физических качеств в избранном виде спорта Структура и методика развития физических качеств. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков и совершенствования технико-тактического мастерства
6	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований в избранном виде спорта	Содержание соревновательной деятельности. Взаимосвязь и взаимообусловленность содержания и уровней соревновательной и тренировочной деятельности на примере избранного вида спорта. Освоение соревновательных действий. Классификация соревнований (по цели, по составу соревновательных действий, по контингенту соперников, по способу ведения соревновательного противоборства, по условиям проведения соревнований, по типу судейства). Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки. Соревновательная деятельность. Соревновательные действия. Специальная соревновательная подготовка. Цель соревновательной подготовки. Положения соревновательной подготовки. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов. Специфика соревновательной деятельности. Структура и факторы соревновательной деятельности. Параметры соревновательной деятельности. Победа в соревнованиях. Анализ соревновательной деятельности. Требования соревновательной деятельности
7	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	Утомление и восстановление. Процесс утомления. Локализация утомления. Механизмы утомления. Группы систем обеспечивающая выполнения любого упражнения. Восстановление. Фазы периода восстановления. Общие закономерности восстановления функции после работы. Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление. Влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена. Восстановительные средства. Перенапряжение. Переутомления. Перетренированность. Восстановительные процессы: текущие, срочное, отставленное, стресс восстановление. Восстановительное мероприятие. Диспансеризация.

8	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов) в избранном виде спорта. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых в избранном виде спорта. Структура многолетней подготовки, задачи и критерии отбора на этапах многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта. Управление подготовкой спортсменов в избранном виде спорта. Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке в избранном виде спорта.
---	---	---

5.2. Лабораторные занятия

Наименование темы	Содержание темы
Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования	Профессиональное физкультурно- спортивное совершенствование как предмет и научная дисциплина. Интегрирующая роль педагогического физкультурно- спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта
Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту	Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте. Введение в педагогическую деятельность Технология обучения студентов профессиональной деятельности в процессе педагогического физкультурно-спортивного совершенствования
Основные разделы спортивной подготовки в избранном виде спорта	Характеристика системы подготовки спортсменов. Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков. Техническая подготовка: задачи, средства, методы. Тактическая подготовка: задачи, средства, методы. Физическая подготовка: задачи, средства, методы. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы. Практические (лабораторные) занятия по избранному виду спорта
Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта	1. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины ПФСС. Учебно-тренировочный процесс. 2. Составить или подобрать примеры моделей подготовленности, тренировочного процесса, соревновательной деятельности, функциональных моделей в избранном виде спорта 3. Составить макроцикл подготовки спортсмена в избранном виде спорта, учитывая календарь соревновательной деятельности и задачи подготовки на различных периодах и этапах

	<p>4. Составить микроцикл подготовки спортсмена в избранном виде спорта.</p> <p>5. Рассчитать суммарный объем и среднюю интенсивность каждого тренировочного занятия.</p> <p>6. Построить графики динамики объема и интенсивности в течение микроцикла, проанализировать полученные результаты, сделать вывод.</p> <p>7. Практические (лабораторные) занятия по избранному виду спорта.</p>
<p>Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта</p>	<p>Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Описание техники избранного вида спорта согласно предложенному плану:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общее определение техники. 2. Классификация техники избранного вида спорта. 3. Описать технику нападения избранного вида спорта 4. Описать технику защитных действий 5. Рассмотреть подробно технику наиболее часто используемых элементов 6. Проанализировать индивидуальные особенности технической подготовки. 7. Составить обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения направленные на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта. 8. Выделить базовое для данного вида спорта качество (максимальная сила, силовая выносливость, скоростно- силовые способности, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), затем подобрать 15 обще- подготовительных и 15 специально- подготовительные упражнения направленных на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта, которые необходимо представить в виде конспекта <p>Практические (лабораторные) занятия по избранному виду спорта</p>
<p>Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований в избранном виде спорта</p>	<p>Содержание соревновательной деятельности. Взаимосвязь и взаимообусловленность содержания и уровней соревновательной и тренировочной деятельности на примере избранного вида спорта. Освоение соревновательных действий. Классификация соревнований (по цели, по составу соревновательных действий, по контингенту соперников, по способу ведения соревновательного противоборства, по условиям проведения соревнований, по типу судейства). Анализ соревновательной деятельности в избранном виде спорта.</p>
<p>Средства восстановления, профилактики и реабилитации в</p>	<p>Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление. Влияние тренировочных нагрузок</p>

спорте	на организм спортсмена. Восстановительные средства. Перенапряжение. Переутомления. Перетренированность. Восстановительные процессы: текущие, срочное, отставленное, стресс восстановление. Восстановительное мероприятие. Диспансеризация. Анализ восстановительных процедур в избранном виде спорта.
Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта	<p>Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов) в избранном виде спорта. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых в избранном виде спорта. Структура многолетней подготовки, задачи и критерии отбора на этапах многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта. Управление подготовкой спортсменов в избранном виде спорта. Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке в избранном виде спорта.</p> <p>Описать тактику избранного вида спорта согласно плану:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общее определение стратегии и тактики. 2. Классификация тактики избранного вида спорта. 3. Описать тактику нападения избранного вида спорта 4. Описать тактику защитных действий 5. Рассмотреть подробно наиболее часто используемые тактические схемы. 6. Проанализировать индивидуальную или групповую тактику. <p>Рассмотреть методику обучения одной тактической схеме (по этапам и упражнениям)</p>

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования	Чтение специальной литературы	7.8
2	Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям.	8
3	Основные разделы спортивной	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям.	10

	подготовки в избранном виде спорта		
4	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	32
5	Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта	Подготовка к опросу. Разработка конспектов занятий	32
6	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований в избранном виде спорта	Подготовка к опросу. Разработка конспектов занятий	14
7	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	Конспект	4
8	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта	Подготовка к опросу. Разработка конспектов занятий	4

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. При проведении практических (лабораторных занятий) используется работа в малых учебно-тренировочных группах по избранному

виду спорта. Для успешного проведения практических (лабораторных занятий) студенты разрабатывают методические конспекты, которые подлежат обязательной проверке преподавателем.

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; составление конспектов занятий; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине.

Оценивание по дисциплине осуществляется на основе оценки теоретических знаний, практических навыков (техники выполнения упражнений, уровня физической подготовленности) и методических умений (проведение практического занятия с учебной группой).

Критерии оценивания устного ответа на экзамене

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

- 1) полно раскрыто содержание материала билета;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если:

ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить

теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Экзамен состоит из трех частей:

1. Знание теории в объеме всей программы.
2. Оценки за посещаемость секции по избранному виду спорта
3. Выполнение нормативных требований в избранном виде спорта

Критерии оценки на зачете.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- 1) вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- 2) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- 3) продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Критерии оценки конспекта:

- полнота и правильность оформления конспекта.

- степень осознанности, понимания содержания конспекта и распределение материала по графам.

- методически грамотное оформление конспекта в определенной последовательности.

1. В конспекте должны обязательно представлены задачи по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств. Количество задач может быть любым в зависимости от возможности их реализации, но минимально две. Задачи должны быть конкретными и реальными.

2. Если поставлена задача, то должны быть средства ее реализации.

3. В разделе «Средства» выделены наименование частей урока.

4. Упражнения записаны в соответствии с гимнастической терминологией.

5. Дозировка определяется в любых показателях, но с учетом наиболее полной характеристики показателей объема и интенсивности нагрузки.

6. Для каждого задания разработаны приемы по организационно- методическому обеспечению.

7. Учебные задания представлены в таком порядке, в каком они будут выполняться на уроке физкультуры.

Оценка «5» или при рейтинговой системе 5 баллов Цели и задания практического занятия достигнуты в полном объеме, отчетный материал оформлен, показано глубокое знание материала

Оценка «4» или при рейтинговой системе 4 балла Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, отчетный материал оформлен с незначительными замечаниями, показано знание материала

Оценка «3» или при рейтинговой системе 3 балла Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, имеются замечания по оформлению материала,

показано слабое знание материала

Задание № 1 для конспекта:

Составить обще- подготовительные и специально- подготовительные упражнения направленные на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта.

ОПУ и СПУ направленные на развитие (название двигательного качества) в (название вида спорта и специализации)___

Выполнил студент __ курса _____ группы _____

Вид спорта _____

ОПУ

Содержание

Дозировка нагрузки

Интервалы отдыха

В данной графе записывается структура упражнения, описание техники и особенностей выполнения (можно использовать специальные термины, принятые в избранном виде спорта)

Дозировка нагрузки указывается на одного занимающегося и записывается в специальных единицах объема (согласно специфике вида спорта)

Интервалы отдыха указываются внутри упражнения, между сериями, если упражнение выполняется без отдыха, то в графе ставится прочерк

Задание № 2 для конспекта

Разработать упражнения или конспект тренировочного занятия направленные на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта.

При выполнении этого задания сначала необходимо выделить базовое для данного вида спорта качество (максимальная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), затем разработать конспект (либо отдельные упражнения) направленный на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта, которые необходимо и занести в бланк выполнения задания:

СПУ

Содержание

Дозировка нагрузки

Интервалы отдыха

Конспект тренировочного занятия по (название вида спорта и специализации)_____

Дата: _____ Время: _____ Место проведения: _____

Задачи: 1. _____

2. _____

3. Развивать (название двигательного качества)___

Выполнил студент _____ курса _____ группы

Содержание

Дозировка нагрузки

Интервалы отдыха

В данной графе записывается структура упражнения, описание техники и особенностей выполнения (можно использовать специальные термины, принятые в

избранном виде спорта)

Дозировка нагрузки указывается на одного занимающегося и записывается в специальных единицах объема (согласно специфике вида спорта)

Интервалы отдыха указываются внутри упражнения, между сериями, если упражнение выполняется без отдыха, то в графе ставится прочерк

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования
2. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту
3. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
4. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
5. Физическая подготовка в избранном виде.
6. Внетренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
7. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
8. Критерии физической подготовки студентов.
9. Психические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена.
10. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
11. Физическая подготовка в процессе начального обучения спортивным навыкам.
12. Планирование, организация и проведение соревнований.
13. Роль судьи в избранном виде спорта.
14. Спортивная стратегия и тактика
15. Задачи и содержание тренировочного процесса в соревновательном периоде.
16. Место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации.
17. Требования к технике безопасности в виде спорта. Состояние спортивных сооружений, инвентаря, оборудования
18. Организация процесса спортивной тренировки
19. Правила соревнований и их значение.
20. Составные части тренировки.
21. Методы обследования соревновательной деятельности. Обработка полученных данных и анализ.
22. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
23. Задачи и содержание тренировочного процесса в переходном периоде.
24. Характеристика основных средств восстановления.
25. Характеристика основных средств и методов спортивной тренировки.
26. Факторы, обуславливающие эффективность двигательных действий в избранном виде спорта
27. Тактическая подготовка в избранном виде спорта
28. Планируемый спортивный результат в избранном виде спорта и перспективы его достижения

Вопросы к зачету по дисциплине

1. История возникновения и зарождения избранного вида спорта.
2. Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта.
3. Цель, задачи и методические принципы спортивной тренировки.
4. Основные средства и методы спортивной тренировки.
5. Общие положения по организации и проведению соревнований в избранном виде спорта
6. Почему соревнования являются неотъемлемой частью спорта?
7. Классификация соревнований
8. Характеристика соревновательной деятельности спортсменов (на примере видов спорта).
9. Характеристика соревновательных действий.

10. Роль соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки (в различных видах спорта)
11. Соревновательная подготовка спортсменов
12. Система соревнований в различных видах спорта
13. Структура соревновательной деятельности (на примере видов спорта).
14. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности
15. Развитие физических качеств и способностей в избранном виде спорта
16. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.
17. Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта
18. Тактика в избранном виде спорта
19. Обучение и совершенствование тактических действий в избранном виде спорта
20. Достижение запланированного результата в избранном виде спорта

Вопросы к экзамену по дисциплине

1. Подготовка спортсмена как многолетний процесс.
2. Планирование в спорте.
3. Контроль и учет в подготовке спортсменов.
4. Восстановительные средства и мероприятия.
5. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки (интегральный подход).
6. Реализация достижений тренировочного процесса по обучению техники, тактики и развитию физических качеств в условиях игры в соревнованиях.
7. Как происходит формирование профессиональных умений педагога по физической культуре, тренера в процессе четырехэтапного обучения технике и тактике, развития физических качеств?
8. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки в избранном виде спорта
9. Перспективное планирование в избранном виде спорта
10. Текущее планирование в избранном виде спорта
11. Индивидуальное планирование в избранном виде спорта
12. Значение восстановительных средств в реализации целей подготовки.
13. Работа по формированию личностных качеств спортсмена в избранном виде спорта
14. Терминология в избранном виде спорта
15. Управление обучающими в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях.
16. Этапы спортивной подготовки в избранном виде спорта и их характеристика.
17. Построение спортивной тренировки (микроциклы, мезоциклы, макроциклы) в избранном виде спорта.
18. Непосредственная подготовка спортсмена к главным соревнованиям года в избранном виде спорта
19. Подготовка спортсмена в переходном периоде в избранном виде спорта
20. Документы планирования в спорте.
21. Охарактеризуйте виды контроля.
22. Самоконтроль в спорте. Дневник самоконтроля спортсмена
23. Виды учета в спорте.
24. Обязанности судей на старте в избранном виде спорта
25. Обязанности судей на финише в избранном виде спорта
26. Обязанности контролеров на трассе.
27. Оформление протокол и подсчет результатов в избранном виде спорта
28. Комиссии, которые участвуют в подготовке и проведении соревнований.
29. Работа по подготовке мест соревнований в избранном виде спорта
30. Состав судейской бригады на соревнованиях в избранном виде спорта, обязанности судей.
31. Состав главной судейской коллегии, их обязанности в избранном виде спорта
32. Состав жюри, его обязанности в избранном виде спорта

33. Деление участников на группы по возрасту и полу в избранном виде спорта
34. Оформление заявок на соревнование в избранном виде спорта
35. Проведение жеребьевки в избранном виде спорта
36. Обязанности участников во время соревнований в избранном виде спорта

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

1. Базовые основы развития физических качеств и совершенствования функциональных и психологических способностей у студентов - спортсменов в вузах : монография / Н. Г. Головкин, С. И. Крамской, И. А. Амельченко [и др.] ; под редакцией Н. Г. Головкин, С. И. Крамской. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 194 с. — ISBN 978-5-361-00530-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/80408.html> (дата обращения: 06.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Белова, Ю. В. Основы педагогического мастерства и развития профессиональной компетентности преподавателя : учебно- методическое пособие / Ю. В. Белова. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 123 с. — ISBN 978-5-4487-0139-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/72352.html> (дата обращения: 06.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Сударчикова, Л. Г. Введение в основы педагогического мастерства : учебное пособие / Л. Г. Сударчикова ; под редакцией Е. Г. Кузьмина. — Орск : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, Орский гуманитарно- технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, 2008. — 377 с. — ISBN 978-5-8424-0435-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/50046.html> (дата обращения: 06.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2- е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543166> (дата обращения: 06.04.2024).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» www.iprbookshop.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
3	Электронная библиотечная система «Юрайт» www. https://urait.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
4	Электронная	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем

	библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/book	основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Российский информационно- аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Google Scholar	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, а также текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для практических (лабораторных занятий) используется спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием. Используется открытая площадка, футбольное поле, плавательный бассейн и другие спортивные сооружения применительно к избранному виду спорта.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации для большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно- библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета.

Перечень материально- технического обеспечения включает лекционные аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. Учебный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду университета».