

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«16» марта 2023г.

**Рабочая программа дисциплины**

**К.М.07.01.11 Педагогическое физкультурно-спортивное**

**совершенствование**

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура и Дополнительное образование  
(спортивная подготовка)**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Год набора **2023**

Новокузнецк 2023

**Лист внесения изменений**  
в РПД К.М.07.01.11 Педагогическое физкультурно-спортивное  
совершенствование

**Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.) для ОПОП 2023 года набора на 2023 / 2024 учебный год по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 5 от 15.02.2023г., зав.кафедрой А.А. Артемьев

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Цель дисциплины .....   | 4  |
| Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки .....                                 | 4  |
| Место дисциплины.....  | 4  |
| 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....                         | 5  |
| 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....   | 5  |
| 3.1. Учебно-тематический план.....   | 5  |
| 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы .....  | 6  |
| 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации..... | 10 |
| 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....                                | 11 |
| 5.1. Учебная литература .....  | 11 |
| 5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.....   | 12 |
| 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....                                   | 12 |
| 6. Иные сведения и (или) материалы.....  | 13 |
| 6.1 Примерные темы устного опроса.....   | 13 |
| 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....   | 13 |

## 1. Цель дисциплины

Целью изучения дисциплины К.М.07.01.11 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых физкультурно-спортивных видов, способствовать социализации, формированию общей культуры личности для осуществления процесса обучения физической культуре в физкультурно-спортивных организациях.

Задачи:

- ознакомить с технологией труда педагога по физической культуре и спортивного тренера;
- совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта;
- сформировать технико-тактический арсенал избранного вида спорта и повысить уровень физической подготовленности;
- обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-8.

## Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции  | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной  | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной   |
|---|---|---|
| ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний | ОПК-8.1 Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки.<br>ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области | <b>Знает:</b><br>- специальные научные знания в т.ч. в предметной области.<br><b>Умеет:</b><br>- осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся;<br>- осуществлять урочную и внеурочную деятельность в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю (профилям) подготовки.<br><b>Владеет:</b><br>методами научно-педагогического исследования в предметной области;<br>- методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. |

## Место дисциплины

Дисциплина включена в «Предметно-методический модуль по профилю «Физическая культура» ОПОП ВО, обязательная часть. Дисциплина осваивается на IV курсе в восьмом семестре и на V курсе в девятом семестре.

## 2. Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

| Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах   | Объём часов   |
|--|---|
| 1. Общая трудоёмкость дисциплины   | 324   |
| 2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)   | 111   |
| Аудиторная работа (всего):   | 111   |
| в том числе:   |   |
| лекции   | 26  |
| практические занятия, семинары   | 82  |
| практикумы   |   |
| лабораторные работы  |   |
| в интерактивной форме  |   |
| в электронной форме  |   |
| Внеаудиторная работа (всего):  |   |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем  |   |
| подготовка курсовой работы /контактная работа  | 3   |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) |   |
| творческая работа (эссе)   |   |
| 3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)  | 141   |
| 4. Промежуточная аттестация обучающегося   | 72<br>(семестр 8 – экзамен;<br>семестр 9 – экзамен) |

## 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

### 3.1. Учебно-тематический план

Таблица 3 – Учебно-тематический план очной формы обучения.

| № п/п   | Разделы и темы дисциплины по занятиям   | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) |       | СРС | Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|---|---------------------------------|-----------------------------|-------|-----|--|
|   |   |                                 | Аудиторн. занятия           | лекц. |     |  |
| <i>Семестр 8.</i>   |   |                                 |                             |       |     |  |
| <b>Раздел 1. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту</b> |   |                                 |                             |       |     |  |
| 1.1.  | Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие его профессионализма. | 38                              | 4                           | 14    | 20  | УО, ПР, ПР -1, ПР-4, ИЗ  |
| 1.2.  | Спорт и его роль в обществе, функции, ти-   | 38                              | 4                           | 14    | 20  | УО, ИЗ   |

<sup>1</sup> УО - устный опрос, УО-1 - собеседование, УО-2 - коллоквиум, УО-3 - зачет, УО-4 – экзамен, ПР - письменная работа, ПР-1 - тест, ПР-2 - контрольная работа, ПР-3 эссе, ПР-4 - реферат, ПР-5 - курсовая работа, ПР-6 - научно-учебный отчет по практике, ПР-7 - отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание.

| № п/п  | Разделы и темы дисциплины по занятиям  | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) |           |            | Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|--|--|---------------------------------|-----------------------------|-----------|------------|--|
|  |  |                                 | Аудиторн. занятия           |           | СРС        |  |
|  |  |                                 | лекц.                       | практ.    |            |  |
|  | пы, виды спорта.   |                                 |                             |           |            |  |
| <b>Раздел 2. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств</b>   |  |                                 |                             |           |            |  |
| 2.1.   | Тренировка и тренировочная деятельность в физической культуре и спорте   | 32                              | 6                           | 14        | 12         | УО, ПР, ПР -1, ПР-4, ИЗ  |
|  | Промежуточная аттестация   | 36                              |                             |           |            | УО-4   |
|  | <b>Итого по семестру 8:</b>  | <b>144</b>                      | <b>14</b>                   | <b>42</b> | <b>52</b>  |  |
| <i>Семестр 9.</i>  |  |                                 |                             |           |            |  |
| <b>Раздел 3. Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений</b>  |  |                                 |                             |           |            |  |
| 3.1.   | Многолетняя подготовка спортсменов. Принципы спортивной тренировки   | 18                              | 2                           | 6         | 10         | УО, ПР, ПР -1, ИЗ  |
| 3.2.   | Циклический характер структуры тренировочного процесса.  | 18                              | 2                           | 6         | 10         | УО, ПР-4, ИЗ   |
| 3.3.   | Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.   | 18                              | 2                           | 6         | 10         | УО, ПР-4, ИЗ   |
| <b>Раздел 4. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре</b> |  |                                 |                             |           |            |  |
| 4.1.   | Спортивная ориентация и отбор. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях. | 18                              | 2                           | 6         | 10         | УО, ПР, ПР -1, ПР-4, ИЗ  |
| 4.2.   | Управление подготовкой спортсменов   | 16                              | 2                           | 4         | 10         | УО, ИЗ   |
| 4.3.   | Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке.   | 16                              | 2                           | 4         | 10         | УО, ИЗ   |
| 4.4.   | Планирование как функция управления.   | 19                              |                             | 4         | 15         | УО, ИЗ   |
| 4.5.   | Коррекция тренировочного процесса на основе результатов мониторинга  | 18                              |                             | 4         | 14         | УО, ПР-4, ИЗ   |
|  | Курсовой проект  | 3                               |                             |           |            | ИЗ   |
|  | Промежуточная аттестация   | 36                              |                             |           |            | УО-4   |
|  | <b>Итого по семестру 9:</b>  | <b>180</b>                      | <b>12</b>                   | <b>40</b> | <b>89</b>  |  |
|  | <b>Всего:</b>  | <b>324</b>                      | <b>26</b>                   | <b>82</b> | <b>141</b> |  |

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины

| № п/п   | Наименование раздела, темы дисциплины   | Содержание занятия  |
|---|---|---|
| <i>Содержание лекционного курса</i>   |   |   |
| <b>Раздел 1. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту</b> |   |   |
| 1.1.  | Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие его профессионализма. | Научное содержание и современное состояние дисциплины. Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие их профессионализма. Особенности деятельности педагога по физической культуре, тренера по виду спорта. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Функции педагога по физиче- |

| № п/п  | Наименование раздела, темы дисциплины  | Содержание занятия  |
|--|--|---|
|  |  | ской культуре, тренера по виду спорта.  |
| 1.2.   | Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта.   | Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта. Социальные функции спорта. Типология современного спорта на основе психологических и социально-экономических характеристик. Международные спортивные организации и спортивная политика на современном этапе. Спорт как отрасль общественного производства. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России.  |
| <b>Раздел 2. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств</b>   |  |   |
| 2.1.   | Тренировка и тренировочная деятельность в физической культуре и спорте   | Физическая подготовка. Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы. Структура и методика развития физических качеств. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Спортивная стратегия и тактика. Организация коллективных и индивидуальных действий.  |
| <b>Раздел 3. Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений</b>  |  |   |
| 3.1.   | Многолетняя подготовка спортсменов. Принципы спортивной тренировки   | Спортивная тренировка, как основная форма подготовки спортсмена. Цель спортивной тренировки, ее задачи. Средства, методы спортивной тренировки. Содержание и основные положения современной методики технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовки спортсменов. Общепедагогические принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки. Особенности структуры годичного соревновательно-тренировочного цикла подготовки. Принципы спортивной тренировки. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Волнообразность динамики нагрузок. Соревновательно-соотнесенная цикличность тренировочного процесса. |
| 3.2.   | Циклический характер структуры тренировочного процесса.  | Циклический характер структуры тренировочного процесса: малые (микро-), средние(мезо-), большие(макро-) циклы. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Цели, задачи, направления.  |
| 3.3.   | Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.   | Сущность спортивных соревнований и их направленность. Цели и задачи соревнований. Структура соревновательной деятельности. Система соревнований, классификация соревнований (на материале избранного вида спорта).  |
| <b>Раздел 4. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре</b> |  |   |
| 4.1.   | Спортивная ориентация и отбор. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях. | Спортивная ориентация и отбор. Критерии определения спортивной пригодности. Методы и критерии отбора. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях Генетические аспекты отбора. Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация. Связь отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности.   |

| №<br>п/п  | Наименование раздела,<br>темы дисциплины  | Содержание занятия   |
|---|---|--|
|   |   | вочной деятельности спортсменов Средства восстановления в спорте. Определение понятий утомление и восстановление. Педагогические, психологические, медико-биологические, профилактико-реабилитационные средства восстановления в спорте. Комплексное применение средств восстановления. Регидратационные напитки в системе коррекции функционального состояния организма. Влияние компонентов внешней среды на повышение работоспособности. Определение фаз восстановления по данным ЧСС.  |
| 4.2.  | Управление подготовкой спортсменов  | Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов. Комплексный подход к организации тренировочного процесса.   |
| 4.3.  | Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке.  | Содержание модельных характеристик по основным компонентам соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.   |
| 4.4.  | Планирование как функция управления.  | Особенности форм и способов перспективного этапного и краткосрочного планирования. Масштабы и аспекты планирования. Планирование как инструмент оптимального построения тренировочного процесса. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям.   |
| 4.5.  | Коррекция тренировочного процесса на основе результатов мониторинга   | Комплексный контроль как функция управления. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов. Поэтапный контроль (цели, задачи, критерии, методы, организация). Текущий контроль (цели, задачи, критерии, методы, организация). Оперативный контроль (цели, задачи, критерии, методы, организация). Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля. Организация контроля в зависимости от уровня подготовленности. Реализация документов программирования подготовки спортсменов. Коррекция хода тренировочного процесса в зависимости от результатов контроля. Методы, средства, приемы коррекции хода тренировочного процесса.  |
| <i>Содержание практических занятий</i>  |   |  |
| <b>Раздел 1. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту</b> |   |  |
| 1.1.  | Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие его профессионализма. | Уровни деятельности современного педагога и тренера. Стили мышления современного педагога- тренера. Структура личности современного педагога-тренера. Шкала умений педагог-тренера. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта. Составляющие профессионализма Уровни деятельности современного педагога и тренера. Суть педагогической деятельности преподавателя-тренера с точки зрения акмеологии. Методы индивидуальной работы со спортсменами. Направления индивидуальной работы со спортсменами. Структура индивидуальной работы со спортсменами. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся спортом. Организация контроля. Формы контроля. Методики контроля. Приемы контроля. |
| 1.2.  | Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта.  | Концепция развития физической культуры и спорта в современных условиях развития России. Организация спорта на различных уровнях. Организация занятий физической культурой и спортом в оздоровительных целях. Организация занятий физической культурой и спортом в рекреационных целях. Организа-   |

| №<br>п/п   | Наименование раздела,<br>темы дисциплины   | Содержание занятия   |
|--|--|--|
|  |  | ция занятий физической культурой и спортом в оздоровительных целях. Особенности организации занятий физической культурой с лицами пожилого возраста в оздоровительных целях. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального. Организация занятий физической культурой и спортом в ВУЗах.   |
| <b>Раздел 2. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств</b>   |  |  |
| 2.1.   | Тренировка и тренировочная деятельность в физической культуре и спорте   | Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков и совершенствования технико-тактического мастерства. Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки.  |
| <b>Раздел 3. Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений</b>  |  |  |
| 3.1.   | Многолетняя подготовка спортсменов. Принципы спортивной тренировки   | Методы проведения спортивной тренировки. Классификация методов. Особенности построения тренировочного процесса и использования методов спортивной тренировки в зависимости от специфики вида спорта Тренировочные средства в решении задач физического воспитания. Классификация тренировочных средств. Особенности построения тренировочного процесса и использования средств спортивной тренировки в зависимости от специфики вида спорта. Основные характеристики упражнения. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.  |
| 3.2.   | Циклический характер структуры тренировочного процесса.  | Структура макроцикла. Виды макроциклов. Особенности организации. Структура мезоцикла. Виды мезоциклов. Особенности организации. Структура микроцикла. Типы микроциклов. Особенности организации  |
| 3.3.   | Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.   | Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте. Положения о проведении соревнований. Правила соревнований (на примере избранного вида спорта). Особенности календарного плана соревновательной деятельности. Классификационные системы их универсальность.   |
| <b>Раздел 4. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре</b> |  |  |
| 4.1.   | Спортивная ориентация и отбор. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях. | Этапы, критерии, методики отбора (на примере избранного вида спорта). Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. Приемы дифференцирования нагрузок (на примере избранного вида спорта) Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Рацион питания и особенности мышечной деятельности в зависимости от специфики вида спорта. Применение фармакологических средств восстановления в спорте. Проблема целостной организации фармакологического обеспечения мышечной деятельности. Принципы применения фармакологических средств восстановления в спорте. Классификация фармакологических средств восстановления в спорте. Применение фармакологических средств восстановления в спорте и питание спортсмена. |
| 4.2.   | Управление подготовкой спортсменов   | Программирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсмена. Этапы и продукты программирования.  |

| № п/п                              | Наименование раздела, темы дисциплины                               | Содержание занятия  |
|------------------------------------|---|---|
| 4.3.                               | Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке.            | Модельные характеристики тренировочной деятельности. Структура, компоненты моделей.   |
| 4.4.                               | Планирование как функция управления.                                | Общие правила и положения реализации спортивной подготовки<br>Предпосылки к планированию. Особенности форм и способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования<br>Управление обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях. Тренировочный процесс как объект управления.  |
| 4.5.                               | Коррекция тренировочного процесса на основе результатов мониторинга | Приемы получения специальной информации в работе тренера и спортсмена. Деятельность научных бригад по обеспечению тренировочного процесса. Использование специальной информации в работе тренера и спортсмена. Методы получения специальной информации. Контроль тренированности спортсмена. Методики и приемы самоконтроля спортсмена. Определение частоты сердечных сокращений. Контроль веса спортсмена. Определение желания тренироваться или участвовать в соревнованиях. Определение работоспособности в избранном виде спорта. Самостоятельное измерение уровня развития некоторых двигательных качеств. Дневник самоконтроля спортсмена. Структура дневника. Способы ведения дневника. Анализ дневника. |
| Промежуточная аттестация - экзамен |   |   |

#### 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы.

Таблица 5 – Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

| Составляющие учебной работы                           | Сумма баллов | Учебная деятельность студента             | Оценка в аттестации  | Баллы   |
|---|--------------|---|--|---------|
| <i>Семестр 8.</i>                                     |              |   |  |         |
| <b><i>Текущая учебная работа в семестре</i></b>       |              |   |  |         |
| Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий. | 60           | Посещение лекций по расписанию (7 лекций) | 2 балла – посещение одного лекционного занятия   | 2-7     |
|   |              | Практические занятия (21 занятие)         | 1 балл – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65%<br>2 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%                                   | 21 - 41 |
|   |              | Устный опрос (3 темы)                     | 1 балл – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу.<br>2 балла – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы. | 3-6     |

|  |    |  |  |                   |
|--|----|--|--|-------------------|
|  |    | Контрольная работа (отчет о выполнении контрольной работы) | 5 баллов (пороговое значение)<br>6 баллов (максимальное значение)  | 5-6               |
| <b>Итого по текущей работе в семестре</b>                    |    |  |  | <b>31 - 60</b>    |
| <b><i>Промежуточная аттестация</i></b>                       |    |  |  |                   |
| Промежуточная аттестация (экзамен)                           | 40 | Теоретический вопрос                                       | 10 баллов (пороговое значение)<br>20 баллов (максимальное значение)  | 10-20             |
|  |    | Выполнение практикоориентированного задания.               | 10 баллов (пороговое значение)<br>20 баллов (максимальное значение)  | 10-20             |
| <b>Итого по промежуточной аттестации</b>                     |    |  |  | <b>20 – 40 б.</b> |
| <b>Суммарная оценка по дисциплине в семестре – 51-100 б.</b> |    |  |  |                   |
| <i>Семестр 9.</i>  |    |  |  |                   |
| <b><i>Текущая учебная работа в семестре</i></b>              |    |  |  |                   |
| Текущая учебная работа в семестре                            | 60 | Посещение лекций по расписанию (6 лекций)                  | 1 балл – посещение одного лекционного занятия  | 1-6               |
|  |    | Практические занятия (20 занятий)                          | 1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%<br>2 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%   | 20 - 40           |
|  |    | Устный опрос (2 темы)                                      | 1 балл – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу.<br>2 балла – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы. | 2-4               |
|  |    | Контрольная работа   | 5 балла (пороговое значение)<br>6 балла (максимальное значение)  | 8-10              |
| <b>Итого по текущей работе в семестре</b>                    |    |  |  | <b>31 - 60</b>    |
| <b><i>Промежуточная аттестация</i></b>                       |    |  |  |                   |
| Промежуточная аттестация (экзамен)                           | 40 | Теоретический вопрос                                       | 10 баллов (пороговое значение)<br>20 баллов (максимальное значение)  | 10-20             |
|  |    | Выполнение практикоориентированного задания.               | 10 баллов (пороговое значение)<br>20 баллов (максимальное значение)  | 10-20             |
| <b>Итого по промежуточной аттестации</b>                     |    |  |  | <b>20 – 40 б.</b> |
| <b>Суммарная оценка по дисциплине в семестре – 51-100 б.</b> |    |  |  |                   |

## 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1. Учебная литература

*Основная учебная литература:*

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – (Серия : Бакалавр и специалист). – ISBN 978-5-534-00329-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/398758> (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс). – ISBN 978-5-534-02483-8. – URL: <https://urait.ru/bcode/412791> (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

*Дополнительная учебная литература:*

1. Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е издание, испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/509590> (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

3. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. П. Кобяков. – 2-е издание. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 252 с. – Текст : непосредственный.

## 5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | <p><b>109</b> Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятий лекционного типа;</li> <li>– занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>– текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая.</p> <p><b>Оборудование:</b> <i>переносное</i> - экран, ноутбук, проектор.</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p> | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 2. | <p><b>106</b> Помещение для самостоятельной работы, студентов:</p> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая.</p> <p><b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт).</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p>   | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |

## 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

**Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:**

1. Всероссийский образовательный «Портал педагога» - <https://portalpedagoga.ru>
2. Сайт учителей физической культуры <https://fizcultura.ucoz.ru/>

3. Официальный сайт журнала «Физическая культура в школе» <http://www.schoolpress.ru/>
4. Сайт журнала Теория и практика физической культуры <http://teoriya.ru/ru>
5. Социальная сеть работников образования «Физическая культура и ОБЖ» <https://nsportal.ru/>

## **6. Иные сведения и (или) материалы.**

### **6.1 Примерные темы устного опроса**

1. Место спорта в общей системе физического воспитания.
2. Соревнования и соревновательная деятельность спортсмена.
3. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов.
4. Применение средств и методов в тренировочной деятельности спортсмена.
5. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
6. Спортивная техника как предмет обучения.
7. Классификация средств и методов обучения двигательным действиям.
8. Этапность обучения двигательным действиям.
9. Тактические действия спортсмена и методика обучения им.
10. Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе.
11. Определение понятий основных двигательных способностей и их классификация.
12. Методика развития основных кондиционных и координационных способностей.
13. Сензитивные периоды развития двигательных способностей.
14. Контроль за развитием основных двигательных способностей.
15. Внеклассная спортивная работа в общеобразовательной школе.
16. Работа по спорту в образовательных организациях различного типа (ДЮКФП, сельских школах, интернатах и т.д.).
17. Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками.
18. Характеристика основных сторон подготовки спортсменов.
19. Тренировка как многолетний процесс.
20. Задачи, содержание и методика тренировки юных спортсменов.
21. Задачи, содержание и методика тренировки квалифицированных спортсменов.
22. Спортивная ориентация и отбор.
23. Особенности планирования и учета тренировки юных спортсменов.
24. Планирование тренировки спортсменов в зависимости от квалификации и этапа подготовки.
25. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками юных спортсменов.
26. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками квалифицированных спортсменов.
27. Основы управления подготовкой спортсменов.
28. Педагогические средства восстановления в спорте.
29. Психологические средства восстановления в спорте.
30. Медико-биологические средства восстановления в спорте.
31. Внетренировочные факторы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов.
32. Особенности спортивной подготовки инвалидов.
33. Характеристика педагогической деятельности тренера.

### **6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации**

| Разделы и темы | Примерные теоретические вопросы | Примерные практические задания |
|----------------|---------------------------------|--------------------------------|
|----------------|---------------------------------|--------------------------------|

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие его профессионализма</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Суть педагогической деятельности преподавателя-тренера с точки зрения науки «акмеологии».</li> <li>2. Функции преподавателя-тренера.</li> <li>3. Уровни деятельности тренера.</li> <li>4. Структура личности тренера-педагога</li> <li>5. Личность тренера-педагога глазами детей.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Идеал педагога – тренера (сочинение).</li> <li>2. Представить стили мышления тренера : практический, логико-систематичный, теоретический, критико-аналитический, комбинированный, гармоничный.</li> <li>3. Представить компоненты деятельности тренера.</li> <li>4. Оценит свой общий уровень физической кондиции по системе «Проверь себя» и проанализировать, дать практические рекомендации.</li> </ol>  |
| <p>Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта.</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сущность спорта.</li> <li>2. Социальные функции спорта.</li> <li>3. Типология современного спорта на основе психологических и социально-экономических характеристик.</li> <li>4. Международные спортивные организации и спортивная политика на современном этапе.</li> <li>5. Любительский спорт как отрасль общественного производства.</li> <li>6. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России.</li> <li>7. Концепция развития физической культуры и спорта в РФ.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать характеристику одного из под типов современного спорта (детско-юношеского, студенческого, профсоюзного, прикладного, ветеранского, инвалидов, олимпийцев, коммерческого, некоммерческий.).</li> <li>2. Охарактеризовать тенденции развития одного из избранных видов спорта (доклад).</li> <li>3. Разработать положение о спортивном соревновании, календарь спортивного соревнования, сценарий спортивного соревнования.</li> </ol>   |
| <p>Тренировка и тренировочная деятельность в физической культуре и спорте</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение понятий «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития.</li> <li>2. Определение спортивной техники.</li> <li>3. Классификация техники избранного вида спорта.</li> <li>4. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций.</li> <li>5. Характеристики движений.</li> <li>6. Определение спортивной техники.</li> <li>7. Классификация техники избранного вида спорта.</li> <li>8. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта.</li> <li>9. Характеристика методов физической подготовки (по структуре и компонентам нагрузки).</li> <li>10. Технология обучения технике спортивных двигательных действий.</li> <li>11. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Представить общеподготовительные упражнения и специально-подготовительные упражнения для развития базового физического качества в избранном виде спорта с указанием компонентов нагрузки.</li> <li>2. Раскрыть технологию физической подготовки. Ее задачи, средства, методы.</li> <li>3. Определить значение физической подготовки в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.</li> <li>4. Критерии физической подготовленности спортсменов.</li> <li>5. Ловкость как психофизическое качество.</li> <li>6. Особенности дозирования нагрузок в избранном виде спорта.</li> <li>7. Тренировочный процесс, структурные элементы тренировки?</li> <li>8. Характеристика тренировочных нагрузок направленных на</li> </ol> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>12. Характеристика процесса совершенствования спортивно-технического мастерства в избранном виде спорта.</p> <p>13. Основные характеристики техники.</p>   | <p>развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта, параметры (реферат).</p> <p>9. Особенности двигательных навыков в избранном виде спорта.</p> <p>10. Виды технических ошибок и причины их возникновения, способы устранения.</p> <p>11. Решение первой задачи при обучении техники двигательного действия в спортивном зале. Ознакомление с техникой двигательного действия на примере избранного вида спорта).</p> <p>12. Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.</p> <p>13. Охарактеризовать процесс совершенствования спортивно-технического мастерства в избранном виде спорта.</p> <p>14. Перечислить основные характеристики техники.</p> <p>15. Особенности формирования двигательных навыков в избранном виде спорта.</p> <p>16. Виды технических ошибок и причины их возникновения, способы устранения.</p> |
| <p>Многолетняя подготовка спортсменов. Принципы спортивной тренировки.</p> | <p>1. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.</p> <p>2. Цель спортивной тренировки и ее задачи.</p> <p>3. Содержание и основные положения современной методики технической, тактической, физической, психической, интеллектуальной и интегральной подготовки спортсменов.</p> <p>4. Принципы спортивной тренировки.</p> | <p>1. Основные специфические и общепедагогические средства и методы спортивной тренировки.</p>   |
| <p>Циклический характер структуры тренировочного процесса.</p>             | <p>1. Виды мезоциклов и микроциклов, составляющих подготовительный период.</p> <p>2. Виды мезоциклов и микроциклов, составляющих соревновательный период.</p> <p>3. Виды мезоциклов и микроциклов, составляющих переходный период.</p> <p>4. Особенности структуры годичного тренировочного цикла подготовки в настоящее время.</p>             | <p>1. Предложить структуру тренировочного процесса в избранном виде спорта согласно календарного плана в виде блок-схемы.</p>  |
| <p>Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.</p>              | <p>1. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.</p>   | <p>1. Характеристика соревновательных действий.</p> <p>2. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки?</p> <p>3. Соревновательная подготовка спортсмена.</p>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p>2. Причины и характер соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста?</p> <p>3. Структура соревновательной деятельности в избранном виде спорта.</p> <p>4. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.</p> <p>5. Взаимосвязь соревнований и соревновательной подготовки.</p> <p>6. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.</p> <p>7. Связь тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>8. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.</p> | <p>4. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.</p>   |
| <p>Спортивная ориентация и отбор. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях.</p>                               | <p>1. Этапы отбора и их задачи.</p> <p>2. Структура и задачи начального отбора для занятий видом спорта.</p> <p>3. Структура, методы, организация и задачи углубленного отбора с дифференциацией спортсменов на основе изучения их индивидуальных особенностей.</p> <p>4. Структура, методы, организация и задачи отбора для участия в ответственных соревнованиях.</p> <p>5. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях.</p>  | <p>1. Критерии отбора на различных этапах подготовки спортсменов.</p> <p>2. Расчет темпов прироста.</p> <p>3. Схема расчета потенциальных возможностей спортсмена.</p>  |
| <p>Управление подготовкой спортсменов</p>   | <p>1. Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов.</p> <p>2. Теория адаптации – основа спортивной тренировки.</p> <p>3. Виды адаптации.</p>  | <p>1. План-конспект тренировочного занятия и микроцикла в избранном виде спорта (подготовительный период) с указанием компонентов нагрузки, рассчитать объем и интенсивность каждого занятия и микроцикла.</p> <p>2. План восстановительных мероприятий на разных этапах подготовки спортсмена (по выбору).</p> |
| <p>Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке.</p>   | <p>1. Суть процесса прогнозирования.</p> <p>2. Прогнозирование и моделирование в управлении.</p> <p>3. Отличие содержания модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.</p>  | <p>1. Составить модельную характеристику для избранного вида спорта по выбору студента.</p> <p>2. Определите связь отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов.</p>  |
| <p>Планирование как функция управления. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям,</p> | <p>1. Периоды психологической подготовки к соревнованиям.</p> <p>2. Методика развития волевых качеств</p>  | <p>1. Распределить макроцикл на периоды, периоды на этапы .</p> <p>2. Поставить задачи в области физической, технической, тактической, психологической подготовки, интеллектуальной, интегральной подготовки. Разбить периоды на мезоциклы (по типам), мезоциклы на микроциклы</p>                              |

|   |  |   |
|---|--|---|
| отдельным тренировочным занятиям.   |  | (по видам).<br>3. Подобрать упражнения для развития волевых качеств в избранном виде спорта.                                      |
| Мониторинг (комплексный контроль) как функция управления. Коррекция тренировочного процесса на основе результатов мониторинга | 1. Виды и особенности врачебно-педагогического контроля. | 1. Подобрать тесты для осуществления поэтапного контроля в избранном виде спорта с учетом всех сторон тренированности спортсмена. |

*Составитель:* Стройкина Л.В., ст. преподаватель кафедры ФКС