МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

(подпись) А.И. Замогильнов

«24» апреля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы физкультурно-спортивного совершенствования» является вооружение студентов технологиями профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе специфики дисциплины «Основы физкультурно-спортивного совершенствования».

Основными задачами освоения дисциплины являются: ознакомление с технологией труда педагога по физической культуре и спортивного тренера; совершенствование профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта, освоение технико-тактического арсенала избранного вида спорта и уровня физической подготовленности; обеспечение достаточного уровня спортивной подготовки.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Основы физкультурно-спортивного совершенствования» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: «Практикум по решению профессиональных задач», «Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта», «Организация и проведение соревнований в игровых видах спорта», «Управление качеством в системе дополнительного образования спортивной направленности», «Национальные и нетрадиционные виды спорта», «Тренажеры в физической культуре и спорте», «Физкультурно-спортивные сооружения».

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– техники эффективного планирования; основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности;

– важнейшие требования к осуществлению контроля результатов учебной деятельности обучающихся на уроке; современные проблемы теории и методики обучения и воспитания (с учётом предмета и уровня общего образования).

Уметь:

– планировать свою деятельность (составлять общий план предстоящей деятельности, определять последовательность действий, организовывать рабочее место и временную организацию деятельности);

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– проектировать учебный процесс, используя современные подходы к оцениванию учебных достижений обучающихся;

– совершенствовать свои профессиональные знания и умения на основе постоянного самообразования; соотносить основные этапы развития предметной области с ее актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами ее современного развития; устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями.

Владеть:

– методами организации учебно-профессиональной и досуговой деятельности;

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

– технологиями педагогической коррекции;

– высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности; умением выявлять и оценивать имеющиеся достоинства и недостатки профессиональной деятельности, делать обоснованные выводы; теоретическими и практическими знаниями для постановки и решения исследовательских задач в предметной области и в области образования.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами. УК-6.4. Критически оценивает

		эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся. ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.

		ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-6. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций	ПК-6.1. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов, входящих в систему познания предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности». ПК-6.2. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов в единстве содержания, формы и выполняемых функций ПК-6.3. Знает и умеет анализировать изменения, происходящие в системе познания предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности».	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-7. Способен определять собственную позицию относительно дискуссионных проблем предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения)	ПК-7.1. Проявляет мировоззренческую рефлексию при анализе проблем и тенденций в области Физической культуры. ПК-7.2. Проявляет способность аргументированно, логически верно и ясно выражать свою позицию по обсуждаемым дискуссионным проблемам в сочетании с готовностью к конструктивному диалогу и толерантному восприятию иных точек зрения. ПК-7.3. Выделяет концептуальную основу дискуссий в области Физической культуры, соотносит с нею свои мировоззренческие установки, гражданскую позицию и социальную мотивацию.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
Тип задач профессиональной деятельности: проектный		
ПК-5. Способен проектировать индивидуальные	ПК-5.1. Разрабатывает индивидуально ориентированные учебные материалы по Физической культуре и Безопасности	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог

образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам	жизнедеятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей. ПК-5.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по Физической культуре и Безопасности жизнедеятельности для обучающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями. ПК-5.3. Проектирует индивидуальные образовательные модели урочной (Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности) и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов. ПК-5.4. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении Физической культуры и Безопасности жизнедеятельности	(педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– техники эффективного планирования (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; принципы формирования здорового образа жизни; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– современные средства оценивания учебной деятельности и учебных достижений, обучающихся (ОПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3);

– средства оценивания индивидуальных достижений, обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1,2);

– основные понятия физической культуры и безопасности жизнедеятельности; базовые понятия и термины учебных предметов физической культуры и безопасности жизнедеятельности; основные закономерности, физического развития, воспитания и физкультурного образования детей и взрослого населения; классификации и характеристики средств обучения, используемых в предметных областях «Физическая культура» и

«Безопасность жизнедеятельности»; методику проведения урока по физической культуре, урока безопасности жизнедеятельности с учетом исторически сложившегося понимания целесообразности их структуры (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

– важнейшие дискуссионные проблемы в научном освоении физической культуры (основные актуальные вопросы в сфере физической культуры) (ПК-7 (индикаторы – 1,2,3).

Уметь:

– действовать критично, выполнять анализ проделанной работы для достижения поставленной цели; планировать свою деятельность (составлять общий план предстоящей деятельности, определять последовательность действий, организовывать рабочее место и временную организацию деятельности); прогнозировать результат деятельности (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту; учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– проектировать учебный процесс, используя современные подходы к оцениванию учебных достижений обучающихся (ОПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3);

– проектировать индивидуальные образовательные модели урочной и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов (ПК-5 (индикаторы – 4);

– опознавать изученные термины, понятия и структуры, определять их характеристики с точки зрения области применения и функционирования; устанавливать взаимосвязь между теоретическими аспектами физической культуры и реализующими их технологиями; использовать различные средства для решения задач обучения в предметных областях «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельность»; анализировать методику проведения урока по физической культуре, урока безопасности жизнедеятельности с целью определения ее эффективности в решении поставленных задач; анализировать и характеризовать результаты работы педагога (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

– выделять концептуальную основу дискуссий в области физической культуры (ПК-7 (индикаторы – 1,2,3).

Владеть:

– методами и приемами управления временем; методами организации учебно-профессиональной и досуговой деятельности (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек(УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– приемами мотивирующего оценивания и положительного подкрепления; технологиями педагогической коррекции (ОПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3);

– средствами оценивания индивидуальных достижений, обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 4);

– базовыми понятиями и терминами в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности; технологиями обучения двигательным действиям с учетом существующей этапности процесса; технологиями оценивания уровня учебных достижений, обучающихся в предметных областях «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

– точкой зрения на актуальные вопросы в сфере физической культуры (ПК-7 (индикаторы – 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (54 час.)

Контактная работа: 22,75 час.

Самостоятельная работа: 31,25 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	8 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	10,5	31,25
Практические занятия	12	
Зачет	0,25	
Всего	22,75	31,25

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида)	8	3	-	-	6	Бланковое тестирование
2.	Освоение технологии обучения двигательным действиям и	8	3	-	7,5	9	Бланковое тестирование

	развития физических качеств						
3.	Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений	8	3	-	4,5	9	Бланковое тестирование
4.	Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре	8	1,5	-	4,5	7,25	Бланковое тестирование
ИТОГО		8	10,5		12	31,25	Зачет (8 сем)

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Занятия лекционного типа.

Тема 1. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида).

1.1. Дисциплина «Основы физкультурно-спортивного совершенствования» в системе профессионального физкультурного образования. Цели, задачи, содержание, организация.

Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта. Структура дисциплины ОФСС по физкультурно-спортивным видам, программные установки, содержание и организация работы, требования к студентам. Интегрирующая роль курса ОФСС в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре, тренера по спорту. Характеристика видов занятий, зачетных и экзаменационных требований, самостоятельной работы студентов.

1.2.Спорт и его роль в обществе, функции, типы и виды спорта. Организация спорта на различных уровнях, спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального.

Современные представления о спорте, его роли в обществе, жизни отдельного человека. Типы и виды спорта. Функции спорта в обществе: соревновательная, воспитательная, повышения физической активности, оздоровительная, рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации». Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в достиженческом спорте. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

1.3. Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие их профессионализма.

Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы. Сферы приложения труда педагога и тренера. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта и вред непрофессионализма. Использование закономерностей акмеологии. Управление воспитанием спортсмена в процессе тренировки. Развитие положительных качеств и

руководство самовоспитанием спортсменов. Методы индивидуальной работы со спортсменами. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.

1.4. Работа по спорту в общеобразовательной, спортивной школе, училище Олимпийского резерва, детско-юношеском клубе физической подготовки.

Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся. Меры предупреждения травм. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР. Многолетнее, годичное и текущее планирование. Воспитательная, методическая и тренировочная работа, помощь общеобразовательным школам в проведении физкультурно-спортивных мероприятий. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.

1.5. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта).

Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт). Связь отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по видам легкой атлетики, игровым функциям в спортивных играх и т.д.) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.

Тема 2. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

2.1. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации: высшие разряды, спортивные резервы, массовый спорт, спорт для инвалидов.

Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация работы. Особенности подготовки сборных команд. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций. Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Оценка качества работы тренеров. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Доступность массового использования спорта в широком возрастном диапазоне. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы.

2.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь.

Характеристика тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.

2.3. Особенности многолетней подготовки спортсменов, специфика задач,

содержания, методики тренировки на отдельных этапах.

Теоретико-методические представления об основных этапах многолетней спортивной деятельности и особенностях спортивной подготовки на отдельных этапах. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов.

2.4. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований, классификация соревнований (на материале избранного вида спорта).

Соревнования и соревновательная деятельность - первостепенная и неотъемлемая черта спорта. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Соревнования и соревновательная подготовка. Соревнования как форма подведения итогов деятельности спортивных организаций и повышения уровня спортивною мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки. Построение соревнований в спорте.

Тема 3. Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений.

3.1. Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков.

Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Классификация техники в избранном виде спорта. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники (на материале избранною вида спорта). Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно технического мастерства.

3.2. Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков.

Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности единство. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы. Критерии оценки тактики. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы. Совершенствование тактического мастерства. Задачи, средства, методы. Повышение надежности тактических действий в условиях сбивающих факторов, характерных для соревнований по избранному виду спорта, в условиях нагрузок высокой интенсивности, при противодействии соупражняющихся моделей соперников и реального соперника. Критерии тактического мастерства спортсменов.

3.3.Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта.

Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования

технико-тактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта, учет физиологических закономерностей развития быстроты и силы. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок. Определение понятий «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок.

3.4. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические, профилактико-реабилитационные.

Определение понятий «утомление» и «восстановление». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Характеристика явления «суперкомпенсации». Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Душ, сауна, массаж как средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия.

Тема 4. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре.

4.1. Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая деятельность студента.

Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов. Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов. Умение тренера, педагога использовать в своей работе данные научных исследований. Роль УИРС и НИРС в решении задач научно-методической подготовки студентов: задачи и содержание.

4.2. Управление процессом подготовки спортсменов.

Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов. Информационное обеспечение управления. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности.

Содержание модельных характеристик по основным компонентам соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации. Оценки эффективности соревновательной деятельности, критерии эффективности с учетом специфики вида спорта.

Модельные характеристики тренировочной деятельности (но уровню подготовленности), их содержание по технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовке, функциональным возможностям и морфологическим признакам.

Связь модельных характеристик соревновательной деятельности и по уровню подготовленности. Связь модельных характеристик спортсменов высших разрядов и юных спортсменов.

Целевые нормативы по видам подготовки. Связь нормативов с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности.

Содержание нормативных требований по технической, тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.

Планирование как функция управления. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным

тренировочным занятиям. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте, в годичном цикле, средних и малых циклах, отдельных тренировочных занятиях.

Комплексный контроль как функция управления. Содержание комплексного контроля. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.

Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Обобщение и анализ информационных документов тренера и спортсмена. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов. Реализация документов программирования подготовки спортсменов.

4.3. Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной деятельностью, тренировочные средства в решении задач физического воспитания.

Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировочной и соревновательной деятельности. Содержание и основные положения современной методики технической, тактической, физической, психической, интеллектуальной и интегральной подготовки спортсменов. Циклический характер структуры тренировочного процесса: малые (микро-), средние (мезо-), большие (макро-) циклы. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.

Занятия семинарского типа.

Тема 2. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

2.1. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации: высшие разряды, спортивные резервы, массовый спорт, спорт для инвалидов.

Изучение дневников подготовки спортсменов высших разрядов. Изучение подготовки сборных команд. Оценка качества работы тренеров и спортивных организаций. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Оценка качества работы тренеров. Изучение тренировочных занятий в секциях по видам спорта в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы.

2.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь.

Планирование тренировочных нагрузок на занятиях. Планирование соревновательных нагрузок.

2.3. Особенности многолетней подготовки спортсменов, специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах.

Планирование основных этапов многолетней спортивной тренировки и ее отдельных этапов.

2.4. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований, классификация соревнований (на материале избранного вида спорта).

Документы соревнований. Составление календаря, положения, заявления, протокол и т.д. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. Характеристика вида спорта на основе Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Проведение соревнований и судейство. Построение соревнований в спорте.

Тема 3. Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений.

3.1. Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков.

Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Разбор кинограмм техники движений в избранном виде спорта. Анализ техники движений на основе видеозаписи собственных движений, сравнение с идеальной техникой. Классификация техники в избранном виде спорта. Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Анализ видеоматериалов тренировочных занятий.

3.2. Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков.

Технология обучения тактике. Совершенствование тактического мастерства.

3.3.Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта.

Составление планов тренировочных занятий по общей и специальной физической подготовке в избранном виде спорта. Анализ средств и методов физической подготовки. Тестирование физической подготовленности в избранном виде спорта.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Реализация дисциплины «Основы физкультурно-спортивного совершенствования» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

– методы целостного и расчлененного разучивания двигательных действий;

– методы групповой, поточной, повторной, интервальной организации работы на учебных занятиях;

– рейтинговая технология.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор); компьютерные программы (MicrosoftOfficeExcel, MicrosoftOfficeWord).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Основы физкультурно-спортивного совершенствования» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних практических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций. Учебный материал для самостоятельной работы предлагается студентам в виде заданий для осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с различных точек зрения, выдвижения гипотез и их проверки, формулировки выводов. Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого

задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Конкретные задания входят в состав фонда оценочных средств по дисциплине, а также представлены в приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости по дисциплине «Основы физкультурно-спортивное совершенствования» предполагает проведение теоретической и практической аттестации по итогам освоения дисциплины.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 51 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется теоретическим тестированием и практическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения теоретического текущего контроля – 61 процент правильных ответов теста. Минимальное значение для успешного прохождения практического текущего контроля – овладением техникой изученных видов двигательной деятельности (определяется педагогом, ведущим учебную дисциплину), сдача нормативов в двигательных тестах на оценку «3».

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими и практическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения теоретического текущего контроля – 75процентов правильных ответов теста. Минимальное значение для успешного прохождения практического текущего контроля – овладением техникой изученных видов двигательной деятельности (определяется педагогом, ведущим учебную дисциплину), сдача нормативов физической подготовленности в двигательных тестах на оценку «4» и «5».

На зачете оценка результатов освоения дисциплины *«Основы физкультурно-спортивное совершенствования»* знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенции, формируется по 30 – балльной шкале из результатов практической аттестации (зачтено / не зачтено) и теоретической аттестации.

Практическая аттестация проводится в ходе учебных занятий, путем визуального определения преподавателем правильности выполнения техники упражнений. В итоге преподаватель определяет степень освоение практической части курса по форме: зачтено или не зачтено.

Оценка за теоретическую аттестацию (зачет) выставляется по шкале. Максимальное количество баллов на зачете – 30 баллов.

Шкала оценки результатов этапа сформированности компетенций на зачете

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 баллов

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте.

Оценка выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р.С. Жуков ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 110 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1717-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415

2. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. - М. :Директ-Медиа, 2013. - 226 с. - ISBN 978-5-4458-3079-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946

- дополнительная литература:

1. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва : Физическая культура, 2008. - 256 с.

2. Горская, И.Ю. Развитие и совершенствование координационных способностей спортсменов с учетом уровня квалификации и индивидуально-типологических особенностей: методические рекомендации / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 80 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429343

3. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220

4. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Красников. - Москва : Физическая культура, 2005. - 176 с.

5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. ; испр. и доп. - Санкт-Петербург : Лань, 2005. - 384 с.

6. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебное пособие / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич ; под ред. Ю.Д. Железняка. - 2-е изд. ; испр. - Москва : Академия, 2005. - 384 с.

7. Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методические рекомендации / Министерство образования и науки РФ; ФГБОУ ВПО "ШГПУ"; Кафедра теории и методики физической культуры и спорта ; сост. А. А. Антонов. - Шуя : Изд-во ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2011. - 52 с.

Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе».

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт – http://minsport.gov.ru;

Олимпийский Комитет России. Официальный сайт – http://www.olympic.ru;

Всероссийские федерации по видам спорта

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;

Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;

Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;

Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. - http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring;

Википедия - свободная энциклопедия – http://ru.wikipedia.orq/wiki;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReaderDC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели GoogleChrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для

предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

6. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающих тематические иллюстрации: аудио-визуальные пособия (видеоролики, видео - и DVD фильмы, видеоматериалы).

7. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: А.Б. Гогин, доцент кафедры теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта

«24» февраля 2023 г., протокол № 5

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «24» апреля 2025 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

8 семестр:

Разработка документов планирования и контроля работы со спортсменами в различных организационных формах.

Разработка документов, организация и проведение соревнований (различные варианты).

Анализ «информации спортсмена» (по собственному дневнику) за прошедшие два года обучения, разработка и коррективы на текущий сезон.

Работа с демонстрационной аппаратурой, наглядными пособиями, изготовление наглядных пособий и их использование в процессе учебной практики.

Сбор и обработка данных по теме курсовой (дипломной) работы, выполнение заданий по физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Конструирование и изготовление тренажерных устройств и применение их при проведении тренировочных занятий в учебной практике.

Выполнение заданий по физической и технико-тактической подготовке.

Участие в организации и проведении соревнований различного уровня.

Примерная тематика контрольных работ

1. Эволюция техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в избранном виде спорта.
2. Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
3. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
4. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
5. Физическая подготовка в избранном виде спорта.
6. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
7. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
8. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
9. Внетренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
10. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
11. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
12. Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
13. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в легкой атлетике (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
14. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в лыжном спорте (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
15. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в спортивных играх (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
16. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в единоборствах (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

17. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в спортивном плавании (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

18. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в тяжелой атлетике (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

19. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в спортивном ориентировании (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

20. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в спортивной и оздоровительной аэробике (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

21. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в спортивной и художественной гимнастике (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

22. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в хоккее с шайбой и мячом (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

23. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в теннисе и настольном теннисе (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

24. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в конькобежном спорте и шорт-треке (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

25. Актуальные вопросы студенческого спорта (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

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 подготовки 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 годичном 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 подготовки в избранном виде спорта.

25. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.

26. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.

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.