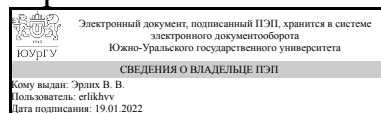


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Институт спорта, туризма и
сервиса



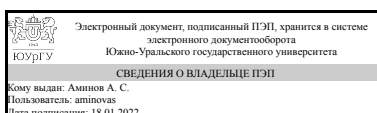
В. В. Эрлих

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.Ф.П1.03 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование
для направления 44.03.01 Педагогическое образование
уровень Бакалавриат
профиль подготовки Физкультурное образование
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование**

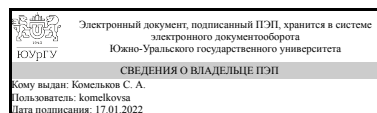
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

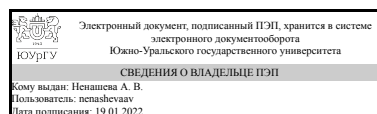
Разработчик программы,
старший преподаватель



С. А. КОМЕЛЬКОВ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы
д.биол.н., доц.



А. В. НЕНАШЕВА

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре. Задачи: ознакомиться с технологией труда педагога по физической культуре; изучить средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста; научиться поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Краткое содержание дисциплины

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в системе высшего профессионального физкультурного образования. Двигательные качества и физическая подготовка. Техничко-тактическая и психологическая подготовка. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в физической культуре и спорте. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь. Спортивная ориентация, методика и организация отбора. Основы управления процессом подготовки спортсменов. Спортивная работа в образовательных организациях. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре (на основе избранного физкультурно-спортивного вида).

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Знает: - требования и принципы целеполагания; - принципы и методы планирования; - виды и содержание планирования в физкультурно-спортивной деятельности; - методы организации и управления в системе организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; - конституцию РФ, гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации физкультурно-оздоровительных и спортивных программ; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом их целей и задач; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; - ориентироваться в

	<p>законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p> <p>Имеет практический опыт: - планирования и реализации циклов физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности; - планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности тренировочной деятельности.</p>
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</p> <p>- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p> <p>Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>Имеет практический опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и</p>

	проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
--	---

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Адаптивная физическая культура и спорт, Теория и методика физической культуры, Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, Возрастные особенности физического воспитания	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности, работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни, - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования, - способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни., - терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; - технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил при возникновении чрезвычайных ситуаций. Умеет: - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре

	<p>оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности, - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений, - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности., - организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала; - оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий; - использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций. Имеет практический опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима, - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта, - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, - здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., - использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; - планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; - оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; - использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; - организации физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил при возникновении чрезвычайных ситуаций.</p>
Адаптивная физическая культура и спорт	Знает: основы адаптивной физической культуры

	<p>для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности Умеет: осознано выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма Имеет практический опыт: навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни</p>
<p>Теория и методика физической культуры</p>	<p>Знает: - общие положения и понятия дисциплины, основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; , - технологии разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; - методику организационно-методического сопровождение образовательного процесса., программы по физической культуре для образовательных учреждений Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности., - определять методы, формы и средства разработки образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся; - применять инновационные методики физической культуры и спорта; - осуществлять на основе существующих методик организационно-методическое сопровождение образовательного процесса по программам основного общего и среднего общего образования., определять цели конкретных занятий, образовательные воспитательные и оздоровительные задачи. Имеет практический опыт: - владения методами самоконтроля и анализа своего физического состояния, - технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., - владения навыками разработки образовательных программ в области физической культуры и спорта; - проведения занятий по физической культуре и спорту, спортивных и физкультурных мероприятий в области образования; - осуществления на основе существующих методик организационно-методическое</p>

	сопровождение образовательного процесса по программам основного общего и среднего общего образования., реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы
Возрастные особенности физического воспитания	<p>Знает: - показатели физической подготовленности, классификацию методов и средств физического воспитания для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся., - основные виды и приемы современных педагогических технологий, методики преподавания физического воспитания в различных возрастных группах. Умеет: - применять методы и средства физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической подготовленности для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся, создавать педагогически целесообразную и психологически безопасную образовательную среду; - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., - осуществлять обучение и воспитание по программам основного общего и среднего общего образования с учетом социальных, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.; - применять современные педагогические технологии; - осуществлять на основе существующих методик организационно-методическое сопровождение образовательного процесса по программам основного общего и среднего общего образования. Имеет практический опыт: - владения средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений; - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., - владения основными методиками преподавания физического воспитания с учетом возрастных особенностей занимающихся, педагогическими технологиями, способствующими развитию способностей обучающихся; - осуществления на основе существующих методик организационно-методическое сопровождение образовательного процесса по программам основного общего и среднего общего образования с учетом возрастных особенностей.</p>

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 ч., 128,75 ч.
контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		6	7
Общая трудоёмкость дисциплины	252	144	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	112	64	48
Лекции (Л)	48	32	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	64	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	123,25	71,75	51,5
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
подготовка к тестированию и зачету	21,75	21,75	0
Изучение и конспектирование учебных пособий, хрестоматий и сборников документов	30	20	10
Выполнение исследовательских и творческих заданий, презентаций	40	30	10
подготовка к тестированию и экзамену	31,5	0	31,5
Консультации и промежуточная аттестация	16,75	8,25	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	экзамен

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в системе высшего профессионального физкультурного образования.	8	4	4	0
2	Двигательные качества и физическая подготовка	20	10	10	0
3	Технико-тактическая и психологическая подготовка	20	10	10	0
4	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в физической культуре и спорте	8	4	4	0
5	Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь	8	4	4	0
6	Спортивная ориентация, методика и организация отбора	12	4	8	0
7	Основы управления процессом подготовки спортсмена	12	4	8	0
8	Спортивная работа в образовательных организациях	12	4	8	0
9	Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре (на основе избранного физкультурно-спортивного вида)	12	4	8	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
----------	-----------	---	--------------

1	1	Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки.	2
2	1	Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя по физической культуре	2
3	2	Технологии физической подготовки. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства	2
4	2	Критерии физической подготовленности спортсменов. Физические качества быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта и формы их проявления в избранном виде спорта.	2
5	2	Физиологические закономерности развития физических качеств. Средства и методы развития физических качеств, дозирование нагрузок.	2
6	2	Общая и специальная физическая подготовка	2
7	2	Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки.	2
8	3	Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности.	2
9	3	Техника спортивных упражнений. Техническая подготовленность. Результативность техники (эффективность, стабильность, вариативность, экономичность, минимальное тактическое информативность техники для соперника)	2
10	3	Спортивная стратегия и тактика: характеристика, критерии эффективности. Спортивная тактика. Единство техники и тактики.	2
11	3	Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности. Теоретическая подготовка.	2
12	3	Психологическая подготовка и психологическая подготовленность.	2
13	4	Утомление и восстановление. Процесс утомления. Локализация утомления. Механизмы утомления. Группы систем обеспечивающая выполнения любого упражнения. Восстановление. Фазы периода восстановления. Общие закономерности восстановления функции после работы.	2
14	4	Характеристика педагогических, медико-биологические и психологических средств восстановления. Механизм действия активного отдыха. Медико-биологических и средств восстановления. Питание. Питьевой режим. Психологические средства восстановления. Психорегулирующая тренировка. Упражнения для мышечного расслабления. Сон-отдых. Психологический климат.	2
15	5	Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле.	2
16	5	Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.	2
17	6	Спортивный отбор, его особенности на этапах многолетней подготовки. Спортивный отбор. Ступени спортивного отбора. Организация отбора	2
18	6	Методика отбора: антропометрические измерения, тестирование физической подготовленности, измерение психомоторных показателей, измерение психофизиологических показателей, тестирование технической и тактической подготовленности, эффективность соревновательной деятельности	2
19	7	Цель, объект и виды управления в системе подготовке спортсменов. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена. Установление целей и конкретных задач подготовки. Выбор средств и методов и величины нагрузки.	2
20	7	Текущее и оперативное управление. Составление общих и индивидуальных	2

		планов и программ подготовки. Практическое выполнение программы подготовки и ее коррекция. Основные средства контроля и учета	
21	8	Подготовка спортивных резервов. Компоненты уровня подготовленности юных спортсменов. Показатели оценки работы тренера. Критерии оценки работы спортивных организаций.	2
22	8	Подготовка спортсменов в сфере массового спорта. Клубная форма. Спортивные секции и соревнования в общеобразовательной школе. План работы секции. Документы	2
23	9	Характеристика вида спорта (на примере избранного вида спорта). Правила видов спорта (на примере избранного вида спорта). Специфика и особенности видов спорта. Обучение основным движениям в видах спорта	2
24	9	Управление процессом тренировки. Комплексный контроль. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Место знаний, умений и навыков в области спорта в структуре деятельности учителя физической культуры	2
2	1	Системное обучение профессиональной деятельности педагога по физической культуре	2
3	2	Физическая подготовка: упражнения для развития быстроты. Методика развития скоростных способностей. Физическая подготовка: упражнения для развития силы. Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки. Методы силовой подготовки	2
4	2	Физическая подготовка: упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Физическая подготовка: упражнения для развития выносливости. Виды выносливости. Развитие общей выносливости.	2
5	2	Физическая подготовка: упражнения для развития ловкости. Виды координационных способностей и факторы, их определяющие. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости, чувство ритма, способность к ориентированию в пространстве. Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений	2
6	2	Физическая подготовка: упражнения для развития гибкости. Виды и значение гибкости. Факторы, определяющие уровень гибкости. методика развития гибкости. Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой вида спорта.	2
7	2	Круговая тренировка: непрерывный метод тренировки, интервальный метод тренировки. Тесты и показатели физического развития. Контроль физической подготовленности. Модельные характеристики тренировочной деятельности (по уровню подготовленности) (технической, тактической, физической, технической и интегральной подготовке; функциональным возможностям и морфологическим признакам).	2
8	3	Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки	2
9	3	Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации. Контроль технической подготовленности.	2
10	3	Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки. Критерии тактического мастерства спортсменов для соревнований по избранному виду спорта, в условиях нагрузок высокой	2

		интенсивности, при противодействии соупражняющихся моделей соперников и реального соперника. Контроль тактической подготовленности.	
11	3	Совершенствование спортивного мышления. Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка.	2
12	3	Идеомоторная подготовка. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Изучение структурных компонентов личности спортсмена. Контроль психологической подготовленности.	2
13	4	Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Характеристика явления «суперкомпенсации». Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки	2
14	4	Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия	2
15	5	Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки. Программные требования по годам обучения. Педагогический и врачебный контроль. Построение тренировочных занятий, типы занятий по направленности	2
16	5	Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста. Определение соревновательных действий спортсменов в избранном виде спорта и разбор соревновательных упражнений и методики обучения.	2
17	6	Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности. Связь модельных характеристик с уровнем подготовленности. Целевые нормативы по видам спорта	2
18	6	Начальный отбор для занятий видом спорта.	2
19	6	Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по избранному виду спорта) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация	2
20	6	Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.	2
21	7	Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов. Информационное обеспечение управления. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности	2
22	7	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. Типы малых и средних циклов подготовки в зависимости от задач этапов подготовки, характера тренировочных нагрузок.	2
23	7	Индивидуализация тренировочного процесса	2
24	7	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	2

		документов программирования подготовки спортсменов	
25	8	Значение организационных форм в достижении целей системы подготовки спортсменов. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР. Многолетнее, годовое и текущее планирование в соответствии с программой	2
26	8	Воспитательная, методическая и тренировочная работа, помощь образовательным школам в проведении физкультурно-спортивных мероприятий. Организация работы спортивных секций в школе и оздоровительных лагерях	2
27	8	Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях. Меры предупреждения травм. Особенности занятий с учащимися в зависимости от условий. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся	2
28	8	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе.	2
29	9	Характеристика вида спорта (на примере избранного вида спорта).	2
30	9	Обучение основным движениям в видах спорта. Управление процессом тренировки. Комплексный контроль	2
31	9	Правила видов спорта (на примере избранного вида спорта). Специфика и особенности видов спорта.	2
32	9	Изучение, разбор и составление документации по организации и проведению соревнований по избранному виду спорта. Оборудование и инвентарь для проведения соревнований и занятий по избранному виду спорта	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
подготовка к тестированию и зачету	ПУМД 2 доп. с.12-247, ЭУМД 1 осн. с. 6-168	6	21,75
Изучение и конспектирование учебных пособий, хрестоматий и сборников документов	ЭУМД осн и доп лит-ра, Интернет сайт Министерство спорта РФ	7	10
Выполнение исследовательских и творческих заданий, презентаций	ЭУМД основная и дополнительная лит-ра, Интернет	7	10
Выполнение исследовательских и творческих заданий, презентаций	ЭУМД основная и дополнительная лит-ра, Интернет	6	30
Изучение и конспектирование учебных пособий, хрестоматий и сборников документов	ЭУМД осн и доп лит-ра, Интернет сайт Министерство спорта РФ	6	20
подготовка к тестированию и экзамену	ПУМД 2 доп. с.12-247, ЭУМД 1 осн. с. 6-232, 2 осн. с. 42-260	7	31,5

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	6	Текущий контроль	Глоссарий	5	10	<p>9-10 баллов: содержание тезауруса соответствует заданной профессиональной тематике, использованы релевантные источники, максимально полно и детально раскрыты ключевые слова (не менее 90- 100%)</p> <p>7-8 баллов: содержание тезауруса в целом соответствует заданной профессиональной тематике, но присутствуют избыточные, либо не совсем соответствующие теме, раскрыты ключевые слова (не менее 70-80%).</p> <p>5-6 баллов: содержание тезауруса не в полной мере соответствует заданной профессиональной тематике, но присутствуют избыточные, либо не соответствующие профессиональной сфере, приведены ключевые слова в ограниченном количестве (не менее 50-60%).</p> <p>3-4 балла: содержание тезауруса не соответствует заданной профессиональной тематике, количество ключевых слов в ограниченном количестве (не менее 30-40%).</p> <p>1-2 балла: глоссарий содержит материал не по заданию.</p> <p>0 баллов - задание не выполнено.</p>	зачет
2	6	Текущий контроль	Задание 1	1	5	<p>5 баллов: выполнен правильный отбор информации, представлена характеристика элементов в краткой форме; присутствует наличие обобщающего характера изложения информации; работа выполнена своевременно.</p> <p>4 балла: выполнен правильный отбор информации, установлена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации; работа выполнена своевременно.</p> <p>3 балла: не выполнен правильный отбор информации, нарушена логичность</p>	зачет

						<p>структуры таблицы; представлена характеристика элементов не в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации; работа выполнена своевременно.</p> <p>2 балла: работа содержит материал не по вопросу; выполнена с опозданием.</p> <p>1 балл: работа содержит грубые ошибки и выполнена с опозданием.</p> <p>0 баллов: работа не выполнена.</p>	
3	6	Текущий контроль	Защита презентации	1	5	<p>5 баллов: презентация соответствует теме; оформлен титульный слайд с заголовком (тема, план, автор); сформулированная тема ясно изложена и структурирована; использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; выдержан стиль, цветовая гамма, использована анимация, звук; работа оформлена и предоставлена в установленный срок.</p> <p>4 балла: презентация соответствует теме; оформлен титульный слайд с заголовком (тема, план, автор); сформулированная тема ясно изложена и структурирована; использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; работа оформлена и предоставлена в установленный срок.</p> <p>3 балла: презентация соответствует теме; техническая сторона презентации имеет много погрешностей и во многом не соответствует всем требованиям (количество, правила оформления слайдов, структура слайдов и т.д.).</p> <p>2 балла: выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.</p>	зачет
4	6	Текущий контроль	Задание 2	2	5	<p>5 баллов: методические указания составлены по предложенному плану на 90-100%, правильное внешнее оформление, задание представлено в установленный срок.</p> <p>4 балла: методические указания составлены по предложенному плану на 70-80%, но некоторые вопросы раскрыты не полностью, незначительные ошибки во внешнем оформлении, задание представлено в установленный срок.</p> <p>3 балла: методические указания составлены с отклонениями от предложенного плана, некоторые вопросы раскрыты не полностью, ошибки во внешнем оформлении, удовлетворительное внешнее оформление, задание представлено с опозданием.</p>	зачет

						<p>2 балла: работа выполнена с ошибками, неудовлетворительное внешнее оформление, задание представлено с опозданием.</p> <p>1 балл: работа содержит грубые ошибки, задание представлено с опозданием.</p> <p>0 баллов: работа не выполнена.</p>	
5	6	Текущий контроль	Показ ОРУ	1	5	<p>5 баллов: выставляется студенту, если при демонстрации упражнения использует спортивную правильную терминологию, правилен алгоритм показа упражнения, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, даны четкие методические указания, использует «зеркальный показ».</p> <p>4 балла: выставляется студенту, если при демонстрации упражнения использует незначительные неточности в использовании спортивной терминологии, правилен алгоритм показа упражнения, двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, допущено не более двух незначительных ошибок; даны не четкие методические указания, использует «зеркальный показ».</p> <p>3 балла: выставляется студенту, если при демонстрации упражнения использует неточности в использовании спортивной правильной терминологии и алгоритм показа упражнения, двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению; даны не четкие методические указания, отсутствует «зеркальный показ».</p> <p>2 балла: выставляется студенту, если при демонстрации упражнения нарушен алгоритм подачи упражнения, использована неправильная спортивная терминология; движения или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных (грубых) ошибок; отсутствуют методические указания, не использует «зеркальный показ».</p> <p>1 балл: грубые ошибки в "показе" упражнения.</p> <p>0 баллов: не смог показать упражнение.</p>	зачет
6	6	Текущий контроль	Задание 3	2	10	<p>9-10 баллов: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный</p>	зачет

					<p>отбор информации, представлена характеристика элементов в краткой форме; присутствует наличие обобщающего характера изложения информации.</p> <p>7-8 баллов: выставляется студенту, если: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный отбор информации, установлена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации.</p> <p>5-6 баллов: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; не выполнен правильный отбор информации, нарушена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов не в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации.</p> <p>3-4 балла: выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.</p> <p>1-2 баллов: работа содержит материал не по вопросу.</p>		
7	6	Текущий контроль	Задание 4	2	5	<p>5 баллов: информация отображена верно, в полном объеме, дана полная характеристика форм физического воспитания, таблица заполнена аккуратно, приведены правильные примеры; работа выполнена своевременно.</p> <p>4 балла: таблица содержит 1-2 неточности или недостаточно полная информация по отдельным пунктам таблицы; работа выполнена своевременно.</p> <p>3 балла: таблица выполнена неаккуратно, содержит многочисленные неточности, но работа выполнена своевременно.</p> <p>2 балла: таблица выполнена небрежно, имеются многочисленные ошибки, информация отображена неверно, работа выполнена с опозданием.</p> <p>1 балл: работа содержит материал не по вопросу и представлена с опозданием.</p> <p>0 баллов: работа не выполнена.</p>	зачет
8	6	Промежуточная аттестация	Зачет вопросы	-	5	<p>Зачтено: выставляется студенту, который освоил все разделы, вынесенные на зачет. Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при изучении дисциплины и систематическая активная работа на практических</p>	зачет

						занятиях. Не зачтено: выставляется студенту, который не освоил хотя бы один раздел .	
9	7	Текущий контроль	Положение	2	5	9-10 баллов: представлена собственная точка зрения при раскрытии предложенной темы; предоставлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт; выполнен и представлен правильный отбор необходимой информации. 7-8 баллов: представлена собственная точка зрения при раскрытии предложенной темы; не достаточно точно представлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт; выполнен и представлен не достаточно правильный отбор необходимой информации. 5-6 баллов: не представлена собственная точка зрения при раскрытии предложенной темы; слабо представлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт; не четко выполнен и представлен отбор необходимой информации. 3-4 балла: не представлена собственная точка зрения; аргументация своего мнения слабо связана с раскрытием предложенной темы; не выполнен и не представлен отбор необходимой информации. 1 балл: работа содержит материал не по вопросу. 0 баллов: работа не выполнена.	экзамен
10	7	Текущий контроль	Комплекс упр и игр	2	10	9-10 баллов: комплекс состоит из упражнений и игр, не менее 90-100% , работа выполнена своевременно. 7-8 баллов: комплекс состоит из упражнений и игр не менее 70-80%, работа выполнена своевременно. 5-6 баллов: комплекс состоит из упражнений и игр не менее 50-60%, , работа выполнена с опозданием. 3-4 балла: комплекс состоит из упражнений и игр не менее 40%, работа выполнена с опозданием. 1-2 балла: работа выполнена формально 0 баллов: работа не выполнена.	экзамен
11	7	Текущий контроль	Проведение ФОР	1	5	5 баллов: конспект составлен по плану, самостоятельно составленное содержание внеурочного спортивного мероприятия, соблюдается логичность, последовательность запланированного мероприятия, использована правильная	экзамен

						<p>спортивная терминология, прописаны различные виды деятельности учителя и ученика, использованы различные приемы активизации, аккуратное внешнее оформление работы, работа выполнена в срок.</p> <p>4 балла: конспект составлен по плану, самостоятельно составленное содержание внеурочного спортивного мероприятия, соблюдается логичность, последовательность запланированного мероприятия, использована правильная спортивная терминология, не прописаны различные виды деятельности учителя и ученика, мало использованы различные приемы активизации, аккуратное внешнее оформление, работа выполнена в срок.</p> <p>3 балла: наблюдается отклонение от плана, нарушена логичность, некоторые вопросы раскрыты не полностью, есть недочеты в использовании спортивной терминологии, ошибки во внешнем оформлении, не полностью прописана деятельность учителя и ученика, удовлетворительное внешнее оформление, работа представлена с опозданием.</p> <p>2 балла: тема не раскрыта, не прописаны задачи, деятельность учителя и ученика, ошибки в использовании спортивной терминологии, неудовлетворительное внешнее оформление, работа представлена с опозданием.</p> <p>1 балл: работа содержит грубые ошибки или представлен материал не по заданию, работа представлена с опозданием.</p> <p>0 баллов: задание не выполнено.</p>	
12	7	Текущий контроль	УП	1	5	<p>5 баллов: соблюдены все требования, предъявленные к творческому заданию, автор проявил самостоятельность и творческий подход при изложении материала, использовал научные положения и рекомендации.</p> <p>4 балла: соблюдены не все требования, предъявленные к оформлению творческого задания, при этом автор проявил самостоятельность и творческий подход, использовал необходимую литературу.</p> <p>3 балла: соблюдены не все требования, предъявленные к заданию, изложенный материал недостаточно аргументирован.</p> <p>1-2 балла: творческое задание выполнено формально, без учета научных положений и рекомендаций.</p> <p>0 баллов: работа не выполнена.</p>	экзамен
15	7	Текущий	Составить	2	10	9-10 баллов: тест состоит не менее 100%	экзамен

		контроль	тест			заданий, по темам, указанных преподавателем, тест составлен точно по образцу. 7-8 баллов: тест состоит из определенного количества заданий, 20% заданий не по темам, указанных преподавателем, тест составлен точно по образцу. 5-6 баллов: тест состоит из меньшего количества заданий, 40% заданий не по темам, указанных преподавателем, тест составлен не по образцу. 3-4 балла: тест состоит их меньшего количества заданий, не по темам, указанных преподавателем, тест составлен не по образцу. 1-2 балла: тест состоит из заданий, не по темам, указанных преподавателем, тест составлен не по образцу. 0 баллов: тест не составлен	
17	7	Текущий контроль	Тестирование	2	20	Тест содержит 20 вопросов. Время выполнения - 20 минут. Количество попыток 2. Максимальная оценка - 20 баллов. Оценка: "отлично" - 18-20 баллов; "хорошо" - 16-17 баллов; "удовлетворительно" - 12-15 балла; "неудовлетворительно" - меньше 12 баллов.	экзамен
18	7	Промежуточная аттестация	Экзамен Вопросы к экзамену	-	5	Отлично: материал излагается последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка и в полном объеме, дается правильное определение основных понятий, их характеристика, прослеживаются причинно-следственные связи; обосновываются свои суждения, прослеживается способность применения знаний на практике. Хорошо: ответ соответствует тем же требованиям, что и отметка «отлично», но допускаются 1–2 ошибки, которые сам студент и исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого материала. Удовлетворительно: обнаруживается знание и понимание основных положений, но материал излагается неполно и непоследовательно, допускаются неточности в определениях понятий. Неудовлетворительно: обнаружено незнание большей части соответствующего вопроса, допускаются ошибки в формулировках определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагается материал .	экзамен

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	<p>Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Преподаватель проводит мероприятие промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования. Преподаватель открывает доступ к тесту, озвучивая это обучающимся. Итоговый тест содержит 30 заданий по всем темам курса. Время тестирования - 30 минут. Максимальная оценка за тест - 30 баллов. Тест считается успешно пройденным, если не менее 60% правильных ответов (не менее 18 баллов). Обучающиеся решают тест. По истечении времени тестирования преподаватель озвучивает результа</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
экзамен	<p>Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Студент вправе прийти на экзамен для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Экзамен проводится в форме ответов на вопросы билета. В билете три вопроса. Два вопроса теоретического плана, третий практический (составить комплекс ОРУ, план конспект одной из частей урока). В аудитории, где проводится экзамен, должно одновременно присутствовать не более 6 – 8 студентов. Каждый студент берет билет и готовится в течение 20-30 минут. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие или новые вопросы из этой темы. Тема считается освоенной, если студент смог ответить на 65% вопросов, заданных по этой теме.</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	15	17	18	
УК-2	Знает: - требования и принципы целеполагания; - принципы и методы планирования; - виды и содержание планирования в физкультурно-спортивной деятельности; - методы организации и управления в системе организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - количественные показатели физкультурно-																

	оздоровительной и спортивно-массовой работы; - конституцию РФ, гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта.																							
УК-2	Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации физкультурно-оздоровительных и спортивных программ; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом их целей и задач; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
УК-2	Имеет практический опыт: - планирования и реализации циклов физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности; - планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности тренировочной деятельности.													+	+	+	+					+		
УК-7	Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.	+	+	+	+									+							+	+		
УК-7	Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их													+	+	+							+	

	неисправности.																		
УК-7	Имеет практический опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.																		

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] учеб. пособие для вузов по специальности 033100 "Физ. культура" Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.; под ред. Ю. Д. Железняка. - 2-е изд., испр. - М.: Академия, 2005. - 377, [1] с.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Курс лекций ПФСС

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Курс лекций ПФСС

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Гришина, Т. С. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Т. С. Гришина. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 239 с. https://e.lanbook.com/book/140332
2	Основная	Электронно-	Джаубаев, Ю. А. Теория спортивной тренировки :

	литература	библиотечная система издательства Лань	учебное пособие / Ю. А. Джаубаев. — 2-е изд. перераб. и доп. — Карачаевск : КЧГУ, 2010. — 263 с. https://e.lanbook.com/book/162006
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Инновации и традиции в современном физкультурном образовании : материалы конференции / составитель Т. К. Ким. — Москва : МПГУ, 2019. — 397 с. https://e.lanbook.com/book/125160
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая. — Омск : СибГУФК, 2018. — 120 с. https://e.lanbook.com/book/142481
5	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Подвижные игры в физическом воспитании : учебно-методическое пособие / составители И. В. Ветрова [и др.]. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019. — 426 с. https://e.lanbook.com/book/167672

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ABBYY-FineReader 8(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Зачет, диф.зачет	101 (6)	Основное оборудование, рабочее место.
Самостоятельная работа студента		Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет
Экзамен	101 (6)	Основное оборудование, рабочее место.
Практические занятия и семинары	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.