

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»  
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП

О.В. Морозова  
«04» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Образовательных технологий физической  
культуры и спорта  
«04» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»**

Составитель(-и)	<b>Ермолина Н.В., к.п.н., доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта;</b>
Согласовано с работодателями	<b>Жевак Р.Р.</b> директор МБУ ДО г. Астрахани «Спортивная школа №1» <b>Слободяник В.В.,</b> директор ГБУ ДО Астраханской области «Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова»
Направленность (профиль) ОПОП	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)
Квалификация (степень)	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Год приема	<b>2024</b>
Курс	<b>3-4</b>
Семестр	<b>5,6,7</b>

Астрахань – 2024 г

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Целями освоения дисциплины (модуля)** «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является повышение знаний магистрантов через раскрытие технологии труда преподавателя физической культуры и тренера по спорту и обеспечение сформированности целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.

### **1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля):**

- сформировать основу профессиональной деятельности специалиста, привить магистрантам навыки практической реализации основных теоретических положений через специфику видов спорта;
- конкретизировать на предметной основе видов спорта, основные положения теории и методики физического воспитания и спорта;
- раскрыть технологии труда преподавателя физической культуры и тренера по видам спорта;
- сформировать у магистрантов умения практической реализации полученных знаний в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях — по месту будущей работы выпускников.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

**2.1. Учебная дисциплина (модуль)** «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к обязательной части и осваивается в 5,6,7 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины: 7 данной зач. ед.

В процессе обучения дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» с другими предметами учебного плана призвана содействовать успешной подготовке специалистов по физической культуре. Освоение учебного курса позволит связывать физическое воспитание с практикой общественного развития, обобщать передовой педагогический опыт, самостоятельно разрабатывать новые оздоровительные и спортивные программы. Напрямую связана с изучением основных теорий науки и образования и теорией и методикой физической культуры.

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля)** необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: Изучение дисциплины тесно связано с историей физической культуры, методикой обучения предметам (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), с педагогической практикой студентов в общеобразовательной школе, профессионально-ориентированной практикой, практикой по специализации в летних оздоровительных и спортивных лагерях, в детско-юношеских спортивных школах, клубах по месту жительства учащихся.

### **Знания:**

- основы планирования в физической культуре и спорте;
- основы построения тренировочного процесса;
- методику развития физических качеств с различными группами населения;
- методику подготовки спортсменов;
- средства, методы и принципы обучения физическим упражнениям;
- средства, методы и принципы спортивной подготовки.

### **Умения:**

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- владеть технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- формировать здоровый стиль жизни на основе потребности заниматься физическими упражнениями;
- уметь применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально- педагогическую деятельность;

- подбирать и применять на занятиях дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и начальной тренировки, организационные приемы работы с занимающимися;
  - анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- осуществлять организацию и проведение соревнований с различными категориями населения.

**Навыки:**

- показом и объяснением техники физических упражнений (как отдельных элементов, так и специальных упражнений);
- навыками обучения различных категорий людей двигательным действиям;
- навыками визуального контроля за техникой выполнения физических упражнений;
- навыками профессионального общения.

**2.3. Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем):** дисциплина обеспечивает изучение педагогики и психологии физической культуры, теории и методики физической культуры, теории и методики обучения предмету, прохождение педагогической практики, профессионально-профильной практики, биомеханики двигательной деятельности. Изучение дисциплины тесно связано с педагогической практикой студентов в общеобразовательной школе, профессионально-ориентированной практикой, практикой по специализации в летних оздоровительных и спортивных лагерях, в детско-юношеских спортивных школах, клубах по месту жительства учащихся.

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

в) профессиональных (ПК):

ПК 2 - Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в области физической культуры и спорта

**Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения**

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Знать	Уметь	Владеть
ПК 2 - Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в области физической культуры и спорта	ПК2.1.1 знать способы определения проблемных ситуаций в образовательной деятельности в области физической культуры и спорта	ПК 2.1.2 Совместно с обучающимися формулировать проблемную тематику учебного проекта касающегося профессиональной деятельности в области физической культуры  уметь применять средства и методы организации контроля и учета деятельности	ПК 2.1.3 специальными научными данными в соответствии с теорией и методикой физической культуры и спорта, связанными с приоритетами собственной деятельности и способами самосовершенствования.

		в области физической культуры и спорта	
	ПК 2.2.1 знать содержание и требования к результатам индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности в области физической культуры и спорта	ПК 2.2.2. уметь пользоваться и применять научные знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность для реализации в профессиональной деятельности	ПК 2.2.3. владеть технологиями сопровождения в предметной области физическая культура и спорт в осуществлении комплексной деятельности.
	ИПК 2.3.1. Знать способы Планирования и руководства действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в онлайн среде	ПК 2.3.2 уметь применять технологии и способы решения проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта для составления и работы с основополагающими документами образовательного процесса по физической культуре и спорту.	ПК.2.3.3. основными формами организации, содержанием и методикой проведения занятий по физической культуре и контроля и учета, в том числе индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности в области физической культуры и спорта

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

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 4 зачетные единицы (252 часа).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной, приведена в таблице 2.1

**Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения**

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	7
Объем дисциплины в академических часах	252
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	
- занятия лекционного типа, в том числе:	45

**Та  
бл  
иц  
а 2.  
Ст  
ру  
кту  
ра  
и**

- практическая подготовка (если предусмотрена)	
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	90
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы <sup>1</sup>	
- консультация (предэкзаменационная) <sup>2</sup>	1
- промежуточная аттестация по дисциплине <sup>3</sup>	
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	116
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	зачет- 5,6 семестр экзамен – 7 семестр

**содержание дисциплины (модуля)**

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.						КР / КП	СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации <i>[по семестрам]</i>
	Л		ПЗ		ЛР					
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
ПФСС в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта Деятельность тренера, преподавателя физической культуры и спорта	2		4					4	10	презентация
Физическая культура как социальное явление. Функции физической культуры. Компоненты физической культуры. Средства физической культуры	2		4					4	10	доклад
Спорт в современном обществе, тенденции его развития. Виды спорта и классификации Функции спорта.	2		4					4	10	устный опрос
Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.	4		6					4	14	практическое задание (программа)

<sup>1</sup>Числовые данные в данной строке соответствуют трудоемкости, указанной в учебном плане в столбце «КР/КП» Если курсовая работа не предусмотрена – необходимо удалить строку «Контактная работа в ходе подготовки и защиты курсовой работы».

<sup>2</sup> Числовые данные в данной строке соответствуют трудоемкости, указанной в учебном плане в столбце «Конс. (для гр.)»

<sup>3</sup> Числовые данные в данной строке соответствуют трудоемкости, указанной в учебном плане в столбце «КПА»

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации <i>[по семестрам]</i>
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
Организация и проведение соревнований.										соревнований)
Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР.	4		6					6	16	Практическое задание
Организация спортивно-массовой работы	2		4					6	12	практическая работа (план спортивного мероприятия)
<b>6 семестр</b>	<b>16</b>		<b>28</b>					<b>28</b>	<b>72</b>	зачет
Тренировка и тренировочная деятельность в спорте	4		6					8	20	реферат
Спортивная техника, стратегия и тактика	4		8					6	18	доклад, устный опрос
Особенности развития физических качеств	4		8					6	16	устный опрос, домашнее задание
Спортивный отбор в системе многолетней подготовки	4		8					6	18	доклад
<b>6 семестр</b>	<b>16</b>		<b>30</b>					<b>26</b>	<b>72</b>	<b>зачет</b>
Планирование тренировочного процесса	4		8					16	28	Контрольная работа
Средства восстановления в спорте	4		8					16	28	презентация (доклад)
Методы научных исследований в спорте	2		8					16	26	реферат
Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта	3		8					15	26	доклад
<b>Консультации</b>									<b>1</b>	
<b>7 семестр</b>										<b>экзамен</b>
	<b>13</b>		<b>24</b>					<b>63</b>	<b>108</b>	
<b>Итого за весь период</b>	<b>45</b>		<b>90</b>					<b>116</b>	<b>252</b>	

Условные обозначения:

Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные работы; КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа по отдельным темам

**Таблица 3. Матрица соотношения тем/разделов учебной дисциплины/модуля и формируемых в них компетенций**

	Темы, разделы дисциплины (модуля)	Кол-во часов	Компетенции	
			ПК2	общее количество компетенций
1	ПФСС в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта Деятельность тренера, преподавателя физической культуры и спорта	10	+	1
2	Физическая культура как социальное явление. Функции физической культуры. Компоненты физической культуры. Средства физической культуры	10	+	1
3	Спорт в современном обществе, тенденции его развития. Виды спорта и классификации Функции спорта.	10	+	1
4	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте. Организация и проведение соревнований.	14	+	1
5	Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР.	16	+	1
6	Организация спортивно-массовой работы	12	+	1
7	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте	20	+	1
8	Спортивная техника, стратегия и тактика	18	+	1
9	Особенности развития физических качеств	16	+	1
10	Спортивный отбор в системе многолетней подготовки	18	+	1
11	Планирование тренировочного процесса	28	+	1
12	Средства восстановления в спорте	28	+	1
13	Методы научных исследований в спорте	26	+	1
14	Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта	26	+	1
<i>Итого</i>		252	1	1

## Краткое содержание тем дисциплины (модуля).

**ТЕМА 1.** Профессиональные умения и навыки преподавателя по ФК и тренера по спорту. Виды профессиональных способностей. Перцептивные способности Конструктивные способности Дидактические способности. Экспрессивные способности Коммуникативные способности Организаторские способности. Академические способности. Виды профессиональной деятельности в ФК и С.

**ТЕМА 2.** Спорт и его характеристика. Классификация видов спорта. Спорт в современном обществе. Развитие спорта в мире Социальная сущность и назначение спорта в нашем обществе. Виды спорта. Спортивная дисциплина. Вид соревнований. Классификация видов и типов спорта. Классификация видов и типов спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.

**ТЕМА 3.** Функции спорта Специфические и общие функции спорта. Социальные функции спорта. Функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития. Оздоровительно-рекреативная функция. Эмоционально-зрелищная функция. Функция социальной интеграции и социализации личности. Коммуникативная функция. Экономическая функция.

**ТЕМА 4.** Спортивные достижения и их характеристика. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Индивидуальная одаренность спортсмена. Степень подготовленности к спортивному достижению. Эффективность системы подготовки спортсмена. Спортивная квалификация.

**ТЕМА 5.** Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность Система спортивных соревнований. Виды спортивных соревнований. Способы проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Правилами соревнований по видам спорта. Соревновательная практика спортсменов.

**ТЕМА 6.** Спортивная тренировка. Понятия, цель, задачи Цель спортивной тренировки. основные задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки. Цикличность тренировочного процесса.

**ТЕМА 7.** Средства спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки и их характеристика. Соревновательные упражнения. Специально-подготовительные упражнения (СПУ) (подводящие и развивающие упражнения) Общеподготовительные упражнения (ОПУ). Учет особенностей спортивной специализации при подборе средств тренировки. Дополнительные средства спортивной тренировки.

**ТЕМА 8.** Методы спортивной тренировки. Классификация методов спортивной тренировки. Характеристика методов спортивной тренировки и их особенности. Специфические методы спортивной тренировки. общепедагогические методы.

Нагрузки применяемые в спорте. Нагрузки в спорте. Понятие нагрузка в спорте. Соревновательная нагрузка. Внешние показатели нагрузки. Показатели интенсивности. Внутренние показатели нагрузки. нагрузки, применяющиеся в спорте. Классификация нагрузок - по характеру, по направленности, по координационной сложности, по психической напряженности. Классификация нагрузок и характеристика отдельных зон интенсивности. Тренировочные нагрузки. Характер упражнений. Интенсивность нагрузки. Объем работы. Продолжительность и характер интервалов отдыха.

**ТЕМА 9.** Теоретическая подготовка и Психологическая подготовка. Теоретическая подготовка. Общая и специальная теоретическая подготовка. Средства теоретической подготовки. Методы

теоретической подготовки-беседы, лекции, таблицы, тактические схемы, видеозаписи и др. Разделы теоретической подготовки Психологическая подготовка. общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Содержание психологической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта. средства и методы психологической подготовки.

**ТЕМА 10.** Техническая подготовка и физическая подготовка. Техническая подготовка и ее характеристика. Средства технической подготовки. Методы технической подготовки. Спортивная техника- приемы и способы выполнения двигательных действий. Техника физических упражнений- эффективный способ выполнения двигательного действия. Физическая подготовка.- Основы воспитания физических качеств. Физические качества и их характеристика. Средства и методы воспитания физических качеств. Тренажеры для развития физических качеств.

**ТЕМА 11.** Тактическая подготовка и интегральная подготовка. Задачи тактической подготовки: Общие положения тактики избранного вида спорта, тактические приемы. Изучение соперника и условий состязаний. Моделирование условий соревновательной деятельности. Тактическое мастерство спортсмена Виды тактической подготовки: общая и специальная. Тактические знания спортсмена. Виды тактики. Интегральная подготовка (ИП). Средства ИП. Методы ИП. Спортивные соревнования - высшая форма ИП.

**ТЕМА 12.** Тренировочный процесс в системе спортивной подготовки. Тренировочный процесс и его характеристика. Структура тренировочного занятия. Формы организации тренировочных занятий. Типы тренировочных занятий. Построение тренировки в микроцикле. Тренировочный мезоцикл и его характеристика. Построение тренировочного процесса в годовом цикле. Характеристика подготовительного периода. Характеристика соревновательного периода. Характеристика переходного периода.

Структура многолетней подготовки в спорте. Продолжительность и структура многолетней подготовки. 4 этапа многолетней подготовки: Этап предварительной подготовки; Этап начальной спортивной специализации; Этап углубленной специализации в избранном виде спорта; Этап спортивного совершенствования.

**ТЕМА 13.** Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Спортивный отбор и ориентация в спорте. Система отбора в спорте. Этапы отбора. Задачи этапов отбора. Методы спортивного отбора. Педагогический контроль. Средства спортивного отбора. Тестирование физической подготовленности. Психологическое обследование спортсменов при отборе. Показатели результативности.

Контроль в спортивной тренировке. Показатели спортивного контроля. Оперативный, текущий и этапный контроль. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Оценка технической подготовленности. Оценка тактической подготовленности. Тестирование в системе спортивной подготовки.

**ТЕМА 14.** Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта Педагогические школы выдающихся тренеров- новаторов в области ФКС.. Планирование (технология планирования) - понятия и характеристика. содержание, формы и результаты планирования в спорте. Основные задачи при разработке плана тренировки. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки. Документы перспективного планирования в спорте. Документы текущего планирования. Оперативное планирование. Учет в процессе спортивной тренировки. Система учета в спортивной подготовке. Виды учета: оперативный, текущий и этапный. Дневник спортсмена

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю).**

В ходе освоения дисциплины лабораторные занятия не предусмотрены.

Организация и проведение лекционных, практических (семинарских) занятий формируется с учетом основных законов биологического развития человека и дидактических принципов обучения. В курсе используются результаты новейших исследований ученых связанных с проблемами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Методика проведения практических занятий построена таким образом, чтобы закрепить материал, получаемый студентом на лекциях, где в ходе контактной работы изучаются основные понятия и методические особенности организации спортивно-тренировочной деятельности, определяется содержание спортивно-массовой и тренировочной работы.

### **5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)**

Самостоятельная работа организуется по работе с обеспечением глубокого теоретического осмысления основ физического воспитания и спорта, выполнения творческих работ по направлениям изучаемых тем, а так же и формирования умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности бакалавра по данному направлению.

Самостоятельная работа магистранта предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной и другой литературы, законодательной и другой нормативно-правовой документации, сбор и анализ практического материала в средствах СМИ, ведение словаря и методической папки, проектирование, выполнение тематических творческих заданий, проведение опросов среди занимающихся гимнастикой, просмотр видеоматериалов, предусмотренных программой и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и студентом.

**Таблица 4.Содержание самостоятельной работы обучающихся**

Номер радела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1	Характеристика профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Место знаний, умений и навыков в области спорта в	6	презентация

	<p>структуре деятельности преподавателя физической культуры и тренера.</p> <p>Структура предмета ПФСС по видам спорта, программные установки. Содержание, организация работы, требования к студентам.</p> <p>Связь курса ПФСС с теорией и методикой физического воспитания и спорта, дисциплинами спортивно-педагогического, медико-биологического и других циклов.</p>		
Тема 2.	<p>Физическая культура как социальное явление. Функции физической культуры. Компоненты физической культуры. Средства физической культуры. Физическая культура и физическое воспитание, физическое развитие и его составляющие, формулы определения физического развития, Система физического воспитания и ее характеристика. Средства физической культуры. Формы проведения занятий ФкК</p>	6	контрольная работа
Тема 3.	<p>Спорт как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества. Функции спорта и их направленность: соревновательная, повышения физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная. Типы спорта, спорт высших достижений. Установка на победу, призовое место. Критерии эффективности – по итогам крупнейших соревнований. Массовый спорт. Критерии эффективности по факту – по факту регулярных занятий, участие в соревнованиях, личных достижениях. Детско-юношеский спорт. Два направления: первое – подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших направлений; второе – использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности – массовость охвата занимающихся; подготовка резервов. Профессиональный спорт. Источники существования. Разнообразие видов спорта, отличительные признаки.</p> <p>Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.</p>	6	устный опрос
Тема 4	<p>Соревнования, соревновательная деятельность (СД) — первостепенная и неотъемлемая черта спорта. Классификация</p>	6	практическое задание (программа)

	<p>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 (КВСК).</p>		соревнований)
Тема 5.	<p>Многолетнее, годовое и текущее планирование в соответствии с программой. Воспитательная, методическая и тренировочная работа, помощь образовательным школам в проведении физкультурно-спортивных мероприятий. 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</p> <p>Место работы спортивных секций в школе и оздоровительном лагере.</p> <p>Комплектование групп и организации занятий в спортивных секциях. Режим дня учащихся, занимающихся в спортивных секциях. Учет возрастных особенностей школьников. Особенности тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (спортивный зал, площадка, стадион и т. д.). Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся. Школьные спортивные секции по виду спорта, спортивные секции при дворцах школьников, при детских стадионах, в оздоровительных лагерях, при спортивных клубах, в производственных коллективах, и местах отдыха, по месту жительства.</p>	6	контрольная работа
Тема 6	<p>Особенности организации спортивно – массовой работы. Школьные спортивные секции по виду спорта, спортивные секции при дворцах школьников, при детских стадионах, в оздоровительных лагерях, при спортивных клубах, в производственных коллективах, и местах отдыха, по месту жительства.</p>	6	практическая работа (план спортивного мероприятия)
Тема 7	<p>Сущность тренировки, ее место в системе подготовки спортсменов.</p> <p>Составные части тренировки: техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психологическая и теоретическая подготовка, интегральная подготовка. Задачи, средства, методы применительно к избранному виду</p>	10	реферат

	спорта.		
Тема 8	<p>Спортивная техника, как система алиментов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенностей связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники. Критерии оценки техники. Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности. Единство тактики с техникой. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы. Критерии оценки тактики.</p>	10	доклад, устный опрос
Тема 9	<p>Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорт, учет физиологических закономерностей развития быстроты и силы. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок.</p> <p>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.</p>	10	устный опрос, домашнее задание
Тема 10	<p>Подготовка спортсменов высших разрядов. Задачи и организация. Особенности подготовки сборных команд. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Критерии оценки качества работы тренеров в спортивных организациях.</p> <p>Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Оценка качества работ тренера.</p> <p>Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Доступности массового использования спорта в широком возрастном диапазоне. Занятия в общеобразовательных, профессиональных школах, в специальных учебных заведениях, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся. Содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы.</p> <p>Роль управления в современном спорте и в</p>	10	контрольная работа

	подготовке спортсменов Информационное обеспечение управления Прогнозирование и моделирование в управлении, прогнозировании и моделировании в управлении, использование модельных характеристик соревновательной деятельности.		
Тема 11	Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт). Связь отбора с модельными характеристиками соревновательной 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 организация отбора в сборные команды. Отбор для участия в ответственных соревнованиях. Задачи, методы организация.	12	доклад
Тема 12.	Выбор темы, определение задач и выбор методов исследования. Педагогическое наблюдение в процессе соревновательной и тренировочной деятельности. Педагогический эксперимент. Хронометрирование. Тестирование. Обработка полученных данных. Ознакомление с работой комплексных научных групп (КНГ) в спорте. Внедрение результатов научных исследований в практику подготовки спортсменов. Умение работать с научной литературой. Выбор результатов научных исследований для использования в практической работе тренера. Совместная работа тренеров и ученых. Дипломные и курсовые работы. Требования к дипломным и курсовым работам. Содержание, структура и методика написания.	10	реферат
Тема 13.	Определение понятий «утомление и восстановление». Характеристика явления, «суперкомпенсации». Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта: душ, сауна, массаж как средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления.	12	устный опрос
Тема 14	Возможности проектно-программного подхода в решении актуальных проблем физической культуры и спорта. Проблема представленности проектирования в нормативном педагогическом	12	доклад

	<p>знании. Методологические аспекты проектирования в педагогическом производстве. Теоретико-методологические основы проектной культуры спортивного педагога</p> <p>Педагогическое новаторство в сфере физической культуры и спорта. Реализация идей олимпийского образования в общей системе неспециального физкультурного образования. Использование различных методических приемов в спортивной дидактике с учетом специфики вида спорта.</p> <p>Педагогическое наблюдение в процессе соревновательной и тренировочной деятельности. Педагогический эксперимент. Хронометрирование. Тестирование. Обработка полученных данных. Ознакомление с работой комплексных научных групп (КНГ) в спорте.</p> <p>Внедрение результатов научных исследований в практику подготовки спортсменов. Умение работать с научной литературой. Выбор результатов научных исследований для использования в практической работе тренера. Совместная работа тренеров и ученых.</p> <p>Дипломные и курсовые работы. Требования к дипломным и курсовым работам. Содержание, структура и методика написания.</p>		
--	---	--	--

### **5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно.**

Для выполнения всех видов письменных работ по данной дисциплине на занятиях и дома обучающимся рекомендуется иметь общие тетради в клетку. Дополнительно ведутся тетради-словари для записи слов терминов, обозначающих понятия в области физической культуры, физического воспитания и спорта. Все письменные домашние задания выполняются по предложенной в программе литературе, указанной в перечне основной и дополнительной литературы.

#### **Требования к составлению реферата**

Реферат – это самостоятельная работа, в ходе которой происходит аттестация студента. Студенту дается тема для исследования, он определяет цели и задачи, отражает свои взгляды на проблему, логически излагает материал. К написанию реферата предъявляются определенные требования, которые автор должен в обязательном порядке соблюдать.

Каждый реферат имеет четко определенную структуру:

- титульный лист, который оформляется в соответствии с требованиями учебного заведения;
- содержание, где прописываются все главы и номера страниц, на которых они расположены;
- введение – это часть работы, где автор указывает цели, задачи, актуальность выбранной темы;
- основная часть, в которой излагается материал по теме;
- в заключительной части работы прописываются выводы, сравнения, высказывается точка зрения на рассматриваемую проблему;
- список литературы и источников, которые были изучены при написании реферата;
- приложения, если таковые имеются.

Средний объем реферата – от 500 до 2500 печатных знаков.

### **Требования к докладу, сообщению**

Доклад или сообщение — это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы изучаемой в процессе освоения данной дисциплины.

Во время подготовки доклада магистрант должен обратить внимание на актуальность темы, на основополагающие моменты рассматриваемой темы, определить последовательность предлагаемого материала, обратить внимание на результаты решения восстановленной проблемы.

Средний объем доклада – от 2 до 5 печатных листов.

При оценке доклада учитывается: соответствие содержания доклада заявленной теме; полнота раскрытия темы; перечень использованной литературы; умение отвечать на вопросы по тексту доклада.

### **Требования к презентации**

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой интерактивное изложение в визуальном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть рассматриваемого вопроса или проблемы, приводит различные схемы или системы, а также собственные взгляды на вопросы изучаемой темы.

Среднее количество слайдов – от 10 до 20

При оценке представленной презентации учитывается: соответствие содержания заявленной теме; полнота раскрытия темы; ссылка на авторов занимающихся данной проблемой и литературные источники; умение отвечать на вопросы по представленной теме..

Основным наполнением большинства презентаций по традиции являются слайды с текстом. При подготовке презентации необходимо продемонстрировать умение оформлять слайды различными способами и использовать эффекты анимации. Количество слайдов, посвященных описанию работы и полученных результатов, может меняться и окончательно определяется автором в зависимости от имеющихся материалов. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

- На первом слайде представляется тема работы, фамилия, инициалы автора.
- На втором слайде дается обоснование актуальности изучаемой темы.
- Третий слайд указывает цель и задачи работы.
- На 4-10 слайдах приводится содержание работы. Могут размещаться схемы, таблицы, графики, фотографии, поясняющие суть выполненной работы, снабженные необходимой для понимания краткой текстовой информацией.
- На последнем слайде приводятся выводы по выполненной работе.

К слайдовой презентации может быть добавлен фотоматериал, позволяющий более полно раскрыть содержание выполненного задания.

### **Требования к написанию контрольной и практической работы**

Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

Контрольная работа должна быть четко структурирована и отражать конкретные ответы на поставленные преподавателем вопросы заданной темы. В ходе написания нельзя использовать сокращения (допускаются сокращения в виде терминов).

Контрольная работа выполняется по одной из предложенных тем в соответствии со структурой учебной дисциплины. Оформление работы должно соответствовать требованиям, утвержденным кафедрой.

Критерии оценки контрольной работы

При оценке контрольной работы учитывается: соответствие содержания работы заявленной теме; полнота раскрытия темы; соответствие оформления требованиям.

### Проектное задание:

- моделирование процесса обучения физическим упражнениям и совершенствования физических качеств и способностей
- проект организации соревнований по различным видам спорта
- проект спортивно-массовых выступлений и показательных номеров.

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ходе освоения дисциплины применяются следующие технологии, развивающие у студентов навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерские качества: дискуссии, педагогика сотрудничества, ситуационные методы. Эти технологии в сочетании с внеаудиторной работой решают задачи формирования и развития профессиональных умений и навыков обучающихся, как основы профессиональной компетентности в сфере физкультурного образования.

При обучении лиц с ограниченными возможностями и инвалидами используются подходы, способствующие созданию безбарьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуализации обучения, сопровождение тьютерами в образовательном пространстве, увеличение времени на самостоятельное освоение материала.

### 6.1. Образовательные технологии

Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
ПФСС в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта Деятельность тренера, преподавателя	<i>Лекции</i> В формате ДОТ с использованием виртуальной обучающей среды (LMS Moodle	<i>Фронтальный опрос, выполнение реферативной работы,</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Функции физической культуры. Компоненты физической культуры. Средства физической культуры	«Цифровое обучение»)	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии,</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Виды и типы спорта и их классификация. Функции спорта.		<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии, выполнение практических заданий</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Организация и проведение соревнований.	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, выполнение реферативной работы,</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Организация учебно-тренировочной	<i>Лекция-презентация</i>	<i>Фронтальный опрос,</i>	<i>Не предусмотрено</i>

работы в ДЮСШ,СДЮШОР.		<i>Тематические дискуссии,</i>	
Организация спортивно- массовой работы	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии, выполнение практических заданий</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тренировка и тренировочная Деятельность в спорте	<i>Лекция- презентация</i>	<i>Фронтальный опрос, выполнение реферативной работы,</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Виды спортивной подготовки.	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии,</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Физические качества и способности. Методики их развития.	<i>Лекция- презентация</i>	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии, выполнение практических заданий</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Планирование тренировочного процесса	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, выполнение реферативной работы,</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Спортивный отбор в системе многолетней подготовки спортсменов	<i>Лекция- презентация</i>	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии,</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Методы научных исследований в спорте. теоретические; эмпирические (практические, опытные); лабораторные эксперименты.	<i>Лекция- презентация</i>	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии, выполнение практических заданий</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Средства восстановления в спорте.	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, выполнение реферативной работы,</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта Педагогические школы выдающихся тренеров- новаторов в области ФКС.	<i>Лекция- презентация</i>	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии,</i>	<i>Не предусмотрено</i>

## 6.2. Информационные технологии

- использование электронных учебников электронных библиотечных систем, доступ к которым предоставляется университетом;
- использование как источников информации сайтов, находящихся в Интернете в открытом доступе (электронные библиотеки, журналы, книги, психологические тесты);
- использование возможностей корпоративной электронной почты (рассылка заданий, материалов, ответы на вопросы);
- использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Цифровое обучение»);
- использование средств представления учебной информации для проведения лекций и семинаров с использованием презентаций.

## 6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

### 6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер
R	Программная среда вычислений
VLC Player	Медиапроигрыватель
WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu
IBM SPSS Statistics 21	Программа для статистической обработки данных

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

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>
2. Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru/>
3. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИВИС". <http://dlib.eastview.com>  
*Имя пользователя: AstrGU Пароль: AstrGU*
4. Справочная правовая система КонсультантПлюс. <http://www.consultant.ru>
5. Электронно-библиотечная система elibrary. <http://elibrary.ru>

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» проверяется

форсированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6.Соответствие изучаемых разделов, результатов обучения и оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	ПФСС в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта Деятельность тренера, преподавателя физической культуры и спорта	ПК 2	презентация
2	Физическая культура как социальное явление. Функции физической культуры. Компоненты физической культуры. Средства физической культуры	ПК 2	контрольная работа
3	Спорт в современном обществе, тенденции его развития. Виды спорта и классификации Функции спорта.	ПК 2	устный опрос
4	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте. Организация и проведение соревнований.	ПК 2	практическое задание (программа соревнований)
5	Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР.	ПК 2	контрольная работа
6	Организация спортивно-массовой работы	ПК 2	практическая работа (план спортивного мероприятия)
7	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте	ПК 2	реферат
8	Спортивная техника, стратегия и тактика	ПК 2	доклад, устный опрос
9	Особенности развития физических качеств	ПК 2	устный опрос, домашнее задание
10	Спортивный отбор в системе многолетней подготовки	ПК 2	контрольная работа
11	Планирование тренировочного процесса	ПК 2	доклад
12	Средства восстановления в спорте	ПК 2	реферат

13	Методы научных исследований в спорте	ПК 2	устный опрос
14	Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта	ПК 2	доклад

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

**Таблица 7. Критерии оценивания результатов обучения**

5 «отлично»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно»	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно»	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

**Таблица 8. Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задания

### 7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

#### Пример тестовых заданий

##### Тестовые задания

Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов.  
Время – 5-10 минут.

##### Вариант 1

1. **Физическая культура-это:**

- + часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- - восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- - педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. **Основным средством физического воспитания являются:**

- + физические упражнения;
- - оздоровительные силы природы;
- - тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.

3. **Спорт (в широком понимании) – это:**

- - процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- - ) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- + собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.

4. **Мышечный насос – это:**

- - сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;
- + механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц;
- - механизм сокращения и расслабления мышц, происходящих в процессе мышечной деятельности.

5. **Максимальное потребление кислорода – это:**

- + наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
- - количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- - количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

6. **Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- + принцип доступности и индивидуализации;
- - принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- - принцип последовательности.

7. **Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**
- эластичностью;
  - растяжкой;
  - + гибкостью.
8. **Одной из задач ОФП является:**
- достижение высоких спортивных результатов;
  - овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии
  - + всестороннее и гармоничное развитие человека.
9. **Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:**
- состояние окружающей среды;
  - генетика человека;
  - + образ жизни;
10. **К основному признаку здоровья относится:**
- максимальный уровень развития физических качеств;
  - + хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
  - совершенное телосложение.
11. **Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:**
- сила;
  - + выносливость;
  - быстрота.
12. **Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы:**
- тренировочные занятия 1 раз в неделю;
  - ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику;
  - + тренировочные занятия 3 раза в неделю.
13. **При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:**
- 90 уд/мин.;
  - + 120 уд/мин.;
  - 160 уд/мин.
14. **К средству восстановления организма после умственного утомления относится:**
- интенсивная физическая нагрузка;
  - + сочетание работы с активным отдыхом;
  - тренировочные занятия играми, единоборствами;

## **Вариант 2**

I :№1

**S: К типам спорта можно отнести:**

спорт высших достижений  
подготовительный  
детско-юношеский  
массовый

I :№2

**S: Спортивная классификация подразумевает:**

определение победителей  
правила соревнований  
материально техническое обеспечение  
определение уровней спортивной квалификации

I :№3

**S: Виды спорта делятся на:**

четыре группы  
семь групп  
четыре группы  
пять групп

I :4

**S: К циклическим видам спорта относятся:**

гимнастика, плавание, велоспорт,  
баскетбол, футбол, волейбол,  
плавание, легкая атлетика, лыжный спорт,  
легкая атлетика, лыжный спорт, фигурное катание.

**Вариант 3**

I :№1

**S: Составляющими спортивной подготовки являются:**

теоретическая, тактическая, психологическая, общефизическая  
тактическая, теоретическая, специальная, общефизическая  
психологическая, теоретическая, специальная, тактическая  
психологическая, общефизическая, специальная, тактическая

I: :№2

**S: Основным средством спортивной подготовки является:**

физические упражнения  
подвижные игры  
спортивные игры  
гимнастика

I :№3

**S: Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия это:**

тактика  
техника  
практика  
совершенствование

I :№4

**S: Что подразумевается под физическими качествами:**

показатели развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости  
уровень подготовленности спортсмена  
процесс развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости  
врожденные способности человека

**Критерии оценки**

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»

- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

### **Примерные тесты вариант 2**

Необходимо выбрать один правильный ответ из предложенных.

**1. Основными причинами возникновения физического воспитания были?**

- А) Необходимость воспитания человека в дикой природе и потребность в передаче двигательного опыта;
- Б) Стремление к физическому совершенствованию;
- В) Потребности производства.

**2. Что явилось основой появления физических упражнений?**

- А) Законы биологического развития человека;
- Б) Социальный опыт поколений;
- В) Окружающая действительность.

**3. Эффективность использования физических упражнений зависит:**

- А) От организации педагогического процесса;
- Б) От научного обеспечения этого процесса;
- В) От комплекса педагогически научно-обоснованных мероприятий, их организации и контроля.

**4. Какую цель преследует отечественная система ФВ?**

- А) Организацию комплексного воздействия на человека (укрепление здоровья, обучение движениям, воспитательно-гигиенические навыки).
- Б) Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- В) Укрепление здоровья людей.

**5. В чем заключается основная особенность ФВ с профессиональной направленностью?**

- А) Направленностью к освоению спортивных успехов.
- Б) Направленностью на укрепление здоровья.
- В) Направленностью на подготовку к избранной профессии.

**6. Какая классификация физических упражнений лежит в основе физического воспитания в школе?**

- А) Анатомо-биологическая.
- Б) Биомеханическая.
- В) Педагогическая.

**7. В каком возрасте целесообразней развивать физическое качество силу у школьников (мальчиков)?**

- А) В младшем.
- Б) В среднем.
- В) В старшем.

**8. В каком возрасте целесообразнее развивать координационные физические качества у школьников (девочек)?**

- А) В младшем.
- Б) В среднем.

В) В старшем.

**9. Назовите основную форму учебно-воспитательного процесса по физвоспитанию в школе?**

- А) Утренняя гигиеническая гимнастика.
- Б) Урок физической культуры.
- В) Физкультминутки и физкультпаузы.

**10. В чем заключается основная трудность в работе по физическому воспитанию школьников в малокомплектной школе?**

- А) Малое количество учащихся.
- Б) Слабая материальная база.
- В) Одновременное ведение уроков в нескольких непараллельных классах.

**11. Главная сущность занятий спортом?**

- А) Укрепление здоровья человека.
- Б) Повышение работоспособности человека.
- В) Достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

**12. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию?**

- А) Целью и направленностью.
- Б) Местом проведения и методами.
- В) Набором упражнений.

**13. Какой вид спорта не является циклическим?**

- А) Плавание.
- Б) Гребля.
- В) Футбол.

**14. Какие основные 3 группы методов обучения Вы знаете?**

- А) Словесные, наглядные, практические.
- Б) Наглядные, познавательные, прикладные.
- В) Физические, биологические, гигиенические.

**15. Что подразумевает так называемая «правильная» техника выполнения физического упражнения (действия)?**

- А) Красота движений.
- Б) Соответствие техническому эталону (образцу).
- В) Эффективность в решении задач.

**16. Какие существуют методы обучения двигательным действиям?**

- А) Метод целостно-конструктивного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения («целостный» и «по частям»).
- Б) Круговой, повторный.
- В) Игровой, соревновательный, познавательный.

**17. В чем заключается основное отличие упражнений аэробного и анаэробного характера?**

- А) В мощности выполняемой нагрузки и, соответственно, участию или нет кислорода в обеспечении энергопродукции организма.
- Б) В количестве вдыхаемого воздуха.

В) В соотношении вдоха и выдоха.

**18. Для чего необходима разминка в тренировочном занятии?**

- А) Для разогрева и улучшения самочувствия.
- Б) Для подготовки организма занимающегося в целом или отдельных его систем к выполнению основной тренировочной нагрузки?
- В) Для развития физических качеств и отработки техники.

**19. Какие методы тренировки Вы знаете?**

- А) Беговой, плавательный, игровой.
- Б) Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный.
- В) Словесный, наглядный, прикладной.

**20. В чем состоит существенное отличие интервального метода тренировки и повторного?**

- А) В объеме выполняемой нагрузки.
- Б) В количестве рабочих отрезков (подходов).
- В) В длительности интервалов отдыха.

**Ключ к тестам (правильные ответы)**

- |      |        |        |
|------|--------|--------|
| 1- А | 9 - Б  | 17 - А |
| 2- Б | 10 - В | 18 - Б |
| 3- В | 11 - В | 19 - Б |
| 4- А | 12 - А | 20 - В |
| 5- В | 13 - В |        |
| 6- В | 14 - А |        |
| 7- В | 15 - В |        |
| 8- А | 16 -А  |        |

**Шкала оценок**

Оценка «отлично» ставится при правильном ответе на 18-20 вопросов.

Оценка «хорошо» ставится при правильном ответе на 14-17 вопросов

Оценка «удовлетворительно» ставится при правильном ответе на 10-13 вопросов

Оценка «неудовлетворительно» при правильном ответе на 9 и менее вопросов

**Вопросы к контрольным работам**

**1 к/р**

1. Что такое педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, его связь с другими дисциплинами профессионального цикла?
2. Общие понятия физической культуры и спорта?
3. Основные функции педагогического физкультурно-спортивного совершенствования?
4. Функции физической культуры и спорта.
5. Основные задачи физической культуры и спорта.
6. Реализация задач воспитания в формировании личности при занятиях физической культурой и спортом
7. Обеспечение единства требований обучения и воспитания в физической культуре и спорте.
8. Движущие силы физической культуры и спорта.

9. Раскрыть специфичность задач физического воспитания по направлениям: развития физических качеств и способностей, нравственному, эстетическому, умственному, трудовому.

### **2 к/р**

1. Функции спорта в обществе; соревновательная, воспитательная, повышения физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная – их характеристика.

2. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».

3. Организация спортивной деятельности на международном, региональном и национальном, уровнях.

4. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

5. Комплекс средств и методов тренировки, качество соревновательной подготовки.

6. Спортивная тренировка – особенности, структура, периоды.

### **3 к/р**

1. Физические способности и их характеристика.

2. Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.

3. Критерии технического мастерства спортсмена

4. Критерии тактического мастерства спортсменов

5. Критерии физической подготовки спортсменов

6. Психические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена

7. Возрастные особенности формирования координационных способностей и их роль в подготовке спортсменов.

8. Физическое качество «ловкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.

9. Воспитание координационных способностей юных спортсменов.

10. Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.

11. Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.

12. Физическое качество «сила»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.

13. Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.

14. Основные принципы воспитания физических качеств юных спортсменов.

15. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки спортсмена.

16. Техническая подготовка спортсменов разной спортивной квалификации.

17. Общая физическая подготовка спортсменов на предварительном этапе спортивной тренировки.

18. Особенности специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов

19. Тактическая подготовка и ее значение в учебно-тренировочном процессе.

20. Теоретическая подготовка в избранном виде спорта в системе многолетней тренировки.

### **4 к/р**

1. Эволюция техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в избранном виде спорта.

2. Техничко-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. Технологии обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр.
7. Психологическая подготовка в избранном виде спорта на различных стадиях многолетней тренировки.
8. Массовые формы спортивной работы в избранном виде спорта: школьные секции, спортивные клубы, лагеря отдыха и др.
9. Спортивная техника, каковы ее характеристика и критерии эффективности?
10. Спортивная стратегия и тактика, их характеристика и критерии эффективности?
11. Что такое физические способности, кондиционная и координационная подготовка?
12. Какова взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности?

### **5 к/р**

1. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
2. Школьный урок физкультуры. Задачи, структура, содержание, особенности.
3. Задачи и технология проведения подготовительной части занятия по физической культуре.
4. Плотность урока, определение и ее виды. Способы повышения плотности урока.
5. Подготовка преподавателя к уроку. Форма и содержание конспекта.
6. Требования, предъявляемые к преподавателю при работе с занимающимися.
7. Особенности управления действиями занимающихся при проведении занятия.
8. Организация урока. Ошибки, допускаемые преподавателем при организации и проведении урока

### **6 к/р**

- 1 Основы профессиональной деятельности специалиста.
- 2 Навыки практической реализации основных теоретических положений через специфику отдельных видов спорта.
- 3 Предметная основа видов спорта.
- 4 Основные положения теории и методики физического воспитания и спорта как средство формирования профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре.
- 5 Технологии труда преподавателя физической культуры и тренера по видам спорта.
- 6 Методические и практические вопросы формирования профессиональных умений педагога по физической культуре
- 7 Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений.
- 8 Особенности соревновательной и тренировочной деятельности.
- 9 Тенденции развития видов спорт.
- 10 Прогнозирование и моделирование в процессе построения многолетней подготовки спортсменов.

### **7 к/р**

- 1 Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов
- 2 Информационное обеспечение управления спортивной подготовкой.
- 3 Прогнозирование и моделирование в управлении, прогнозировании и моделировании в управлении, использование модельных характеристик соревновательной деятельности.
- 4 Виды модельных характеристик: общие для всех видов спорта (генеральные) модельные характеристики, общие для группы видов спорта (обобщенные).

- 5 Модельные характеристики, специфичные для отдельного вида спорта.
- 6 Оценка эффективности соревновательной деятельности, критерии оценки, эффективности с учетом специфики вида спорта.
- 7 Модельные характеристики тренировочной деятельности Их содержание по технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовке.

#### **8 к/р**

- 1 Комплексный контроль как функция управления в ФК и С. Содержание комплексного контроля. Контроль как функция управления. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.
- 2 Роль и значение специальной информации в работе тренера, и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Обобщение и анализ информационных документов тренера и спортсмена.
- 3 Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов. Реализация документов программирования подготовки спортсменов.
- 4 Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность. Педагогическое новаторство в сфере физической культуры и спорта.
- 5 Проблема соотношения обучения, воспитания и развития в условиях физкультурно-спортивной деятельности.
- 6 Реализация идей олимпийского образования в общей системе неспециального физкультурного образования.
- 7 Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта. Использование различных методических приемов в спортивной дидактике с учетом специфики вида спорта.

#### **Тематика рефератов, докладов**

1. Педагоги-новаторы в спорте.
2. Педагоги физической культуры - новаторы.
3. Специфика воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменами.
4. Принципы организации детского спортивного коллектива.
5. Цель и задачи воспитания юных спортсменов в новых социально-экономических условиях.
6. Особенности самовоспитания в спорте.
7. Направленность лидерства в спорте как педагогическая проблема.
8. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
9. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
10. Особенности самовоспитания в спорте.
11. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.
12. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях в инвалидном спорте.
13. Характеристика спортивного коллектива и его основные функции.
14. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом.
15. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе.
16. Проблема лидерства в спорте.
17. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива.
18. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
19. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
20. Реализация комплексного подхода к формированию личности при занятиях физической культурой и спортом.
21. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
22. Методы обучения двигательным действиям.

23. Основы регулирования массы тела.
24. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
25. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий)
26. Средства и методы формирования силовых способностей
27. Средства и методы формирования скоростных способностей
28. Общая выносливость и методика ее воспитания
29. Специальная выносливость и методика ее воспитания (на примере своей специализации)
30. Средства и методы воспитания гибкости
31. Средства и методы воспитания координационных способностей
32. Инновационные направления в системе физического воспитания.
33. Спорт в системе физической культуры.
34. Содержание, структура соревновательной деятельности спортсменов.
35. Современные тенденции развития спорта.
36. Система многолетней спортивной подготовки (ДЮСШ – УОР – ШВСМ, ЦОП).
37. Тренировочные и соревновательные нагрузки (компоненты, критерии нагрузки).
38. Средства и методы тренировки.
39. Тренировочное занятие как структурная единица учебно-тренировочного процесса.
40. Структура и типы микроциклов.
41. Структура и типы мезоциклов.
42. Структура макроциклов. Содержание, система планирования. Закономерности развития спортивной формы как основополагающий фактор периодизации спортивной тренировки.
43. Особенности планирования переходного периода в различных видах спорта.
44. Планирование тренировочных заданий различной направленности.
45. Планирование микроциклов различной направленности.
46. Планирование этапов многолетней подготовки.
47. Организационные основы построения системы подготовки юных спортсменов.
48. Понятие о сенситивных периодах развития физических качеств и их учет в учебно-тренировочном процессе.
49. Программно-методические и нормативно-правовые основы подготовки юных спортсменов.
50. Основы контроля за учебно-тренировочным процессом спортсменов.
51. Применение тестовых заданий в подготовке спортсменов высокой квалификации.
52. Характеристика и структура соревновательной деятельности в различных видах спорта.
53. Организация мер безопасности при проведении соревнований.
54. Физиологические основы построения программ учебно-тренировочных занятий.
55. Теоретические принципы и задачи теории спорта.
56. Диагностика основных сторон подготовки спортсмена в циклических видах спорта.
57. Роль тренировочных заданий, как основы построения процесса спортивной подготовки.
58. Характеристика структуры соревновательной деятельности в циклических видах спорта.
59. Предельные физические нагрузки в различных видах спорта.

### **Перечень вопросов к семинарским занятиям**

1. Характеристика профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
1. Место знаний, умений и навыков в области спорта в структуре деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
2. Структура предмета ПФСС по видам спорта, программные установки. Содержание, организация работы, требования к студентам.

3. Связь курса ПФСС с теорией и методикой физического воспитания и спорта, дисциплинами спортивно-педагогического, медико-биологического и других циклов.
4. Что такое педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, его связь с другими дисциплинами профессионального цикла?
5. Общие понятия физической культуры и спорта?
6. Основные функции педагогического физкультурно-спортивного совершенствования?
7. Функции физической культуры и спорта.
8. Основные задачи физической культуры и спорта.
9. Реализация задач воспитания в формировании личности при занятиях физической культурой и спортом
10. Обеспечение единства требований обучения и воспитания в физической культуре и спорте.
11. Движущие силы физической культуры и спорта.
12. Раскрыть специфичность задач физического воспитания по направлениям: развития физических качеств и способностей, нравственному, эстетическому, умственному, трудовому.
13. Цель и задачи воспитания юных спортсменов в новых социально-экономических условиях.
14. Проблема соотношения обучения, воспитания и развития в условиях физкультурно-спортивной деятельности.
15. Реализация идей олимпийского образования в общей системе неспециального физкультурного образования.
16. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта.
17. Требования к профессиональной деятельности современного преподавателя и тренера.
18. Спорт как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность.
19. Спорт в структуре современного общества.
20. Функции спорта и их направленность: соревновательная, повышения физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная.
21. Типы спорта и их характеристика.
22. Разнообразие видов спорта, отличительные признаки.
23. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
24. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.
25. Характеристика основных педагогических технологий в физической культуре и спорте.
26. Личностно-ориентированная парадигма обучения в дидактике спорте.
27. Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.
28. Техника. Определение техники «Кинематические, динамические, ритмические характеристики техники».
29. Тактика. Определение тактики. Содержание тактики, связь с техникой.
30. Физические качества, проявляющиеся в избранном виде спорта. Особенности развития физических качеств с учетом специфики вида спорта.
31. Сущность тренировки, ее место в системе подготовки спортсменов.
32. Составные части тренировки: техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психологическая и теоретическая подготовка, интегральная подготовка
33. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов.
34. Программные требования к тренировочному процессу по годам обучения.
35. Педагогический и врачебный контроль во время тренировок.
36. Построение тренировочных занятий, типы занятий по направленности.

37. Урок ФК. Организация урока. Средства, методы, используемые для организации урока ФК.
38. Спортивные секции и их особенности.
39. Комплектование групп и организации занятий в спортивных секциях.
40. Учет возрастных особенностей школьников при организации занятий ФК.
41. Особенности тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (спортивный зал, площадка, стадион и т. д.).
42. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся.
43. Задачи и организация тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования.
44. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации.
45. Критерии оценки качества работы тренеров в спортивных организациях.
46. Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе в тренера.
47. Подготовка спортсменов высших разрядов.
48. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки.
49. Оценка качества работы тренера.
50. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
51. Массовый спорт и его характеристика в широком возрастном диапазоне.
52. Занятия спортом в общеобразовательных, профессиональных школах, в специальных учебных заведениях, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся.
53. Содержание и организация работы в спортивных школах.
54. Основы профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера по спорту.
55. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.
56. Педагогическое новаторство в сфере физической культуры и спорта.
57. Проблема соотношения обучения, воспитания и развития в условиях физкультурно-спортивной деятельности.
58. Реализация идей олимпийского образования в общей системе неспециального физкультурного образования.
59. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта.
60. Основы профессиональной деятельности специалиста по ФК.
61. Основные положения физического воспитания и спортивной деятельности как основа формирования профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре.
62. Технологии труда преподавателя физической культуры и тренера по видам спорта.
63. Методические и практические вопросы формирования профессиональных умений педагога по физической культуре.
64. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.
65. Педагогическое новаторство в сфере физической культуры и спорта.
66. Возможности проектно-программного подхода в решении актуальных проблем физической культуры и спорта.
67. Методологические аспекты проектирования в физической культуре и спорте.
68. Теоретико-методологические основы проектной культуры педагога по физической культуре и тренера по спорту.
69. Роль управления в физическом воспитании и современном спорте.
70. Информационное обеспечение физического воспитания и современного спорта.
71. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности.
72. Тенденции развития видов спорта.

### **Перечень вопросов для подготовки к экзамену.**

1. Дайте характеристику дисциплины ПФСС в педагогических вузах на ФФК.
2. Какова роль ПФСС в профессиональной подготовке
3. Расскажите о взаимосвязи ПФСС с дисциплинами предметной подготовки.
4. Какова взаимосвязь структуры обучения двигательным действиям и формирования профессиональных умений педагога по физической культуре.
5. Каково место спорта в обществе, в системе физического воспитания?
6. Перечислите типы спорта, их отличительные признаки?
7. Что представляет собой процесс подготовки спортсменов как система, каковы его составные части?
8. Что такое спортивная стратегия и тактика?
9. Что такое спортивная техника?
10. Что такое физические способности?
11. Какова взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности?
12. Критерии технического мастерства спортсмена
13. Критерии тактического мастерства спортсменов
14. Критерии физической подготовки спортсменов
15. Психические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена
16. Возрастные особенности формирования координационных способностей и их роль в подготовке спортсменов.
17. Физическое качество «ловкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
18. Воспитание координационных способностей юных спортсменов.
19. Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
20. Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
21. Физическое качество «сила»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
22. Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
23. Основные принципы воспитания физических качеств юных спортсменов.
24. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки спортсмена.
25. Техническая подготовка спортсменов разной спортивной квалификации.
26. Общая физическая подготовка спортсменов на предварительном этапе спортивной тренировки.
27. Особенности специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов
28. Тактическая подготовка и ее значение в учебно-тренировочном процессе.
29. Теоретическая подготовка в избранном виде спорта в системе многолетней тренировки.
30. Психологическая подготовка в избранном виде спорта на различных стадиях многолетней тренировки.
31. Массовые формы спортивной работы в избранном виде спорта: школьные секции, спортивные клубы, лагеря отдыха и др.
32. Спортивная техника, каковы ее характеристика и критерии эффективности?
33. Спортивная стратегия и тактика, их характеристика и критерии эффективности?
34. Что такое физические способности, кондиционная и координационная подготовка?
35. Какова взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности?
36. Назовите формы физического воспитания в школе

37. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
38. Формы организации физического воспитания школьников.
39. Формы физического воспитания в режиме учебного дня.
40. Гимнастика до занятий. Физкультурные минутки и физкультурные паузы. Игры и физические упражнения на переменах.
41. Внеклассные занятия физическими упражнениями.
42. Формы внеклассных занятий.
43. Внешкольные формы организации занятий по физической культуре.
44. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
45. Школьный урок физкультуры. Задачи, структура, содержание, особенности.
46. Плотность урока, определение и ее виды. Способы повышения плотности урока.
47. Подготовка преподавателя к уроку. Документы планирования.
48. Требования, предъявляемые к преподавателю при работе с занимающимися.
49. Особенности управления действиями занимающихся при проведении занятия по ФК и С.
50. Организация урока. Ошибки, допускаемые преподавателем при организации и проведении урока
51. Педагоги-новаторы в физической культуре и спорте.
52. Специфика организации воспитательной работы учителя по физической культуре и тренера по спорту
53. Принципы организации детского спортивного коллектива.
54. Особенности организации спортивных секций.
55. Программные требования к образовательному процессу по ФК по годам обучения.
56. Подготовка спортсменов. Задачи и организация тренировочного процесса.
57. Особенности подготовки спортсменов по уровням мастерства.
58. Критерии оценки качества работы тренеров в спортивных организациях.
59. Подготовка спортивных резервов.
60. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе.
61. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки.
62. Оценка качества работы тренера. Критерии оценки. Способы оценки. Показатели.
63. Особенности организации занятий спортом в общеобразовательных, профессиональных школах, в специальных учебных заведениях, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха. Критерии оценки качества работы.
64. Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов
65. Информационное обеспечение тренировочного процесса.
66. Прогнозирование и моделирование в управлении тренировочным процессом.
67. Модельные характеристики спортсмена и их зависимость от вида спорта.
68. Расскажите об утомлении и восстановлении при занятиях спортом.
69. Дайте характеристику педагогических средств восстановления.
70. Дайте характеристику психологических средств восстановления.
71. Дайте характеристику медико-биологических средств восстановления.
72. Каковы средства восстановления и реабилитация в тренировочном процессе?
73. Содержание технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовки в различных видах спорта.

Оценка качества подготовки обучающихся включает текущий контроль знаний и промежуточную аттестацию. Данные типы контроля служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и студентом, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебной дисциплины.

К формам контроля относится промежуточный контроль знаний в устной форме. Студент должен ответить на два вопроса из примерного перечня вопросов.

При полном выполнении учебного плана, сдачи теста на положительную оценку, подготовка доклада-реферата, сдача презентации, экзамен выставляется в зачетку со средней отметкой за выполненные задания. В случае когда студент не набирает нужное количество баллов (60 и более) он сдает экзамен в виде ответа на выпавший вопрос из примерного перечня вопросов к экзамену

*Отлично ставится при*

- правильном, полном и логично построенном ответе,
- умении оперировать специальными терминами,
- использовании в ответе дополнительный материал,
- иллюстрировать теоретические положения практическим материалом.

*Хорошо - в ответе могут иметься*

- негрубые ошибки или неточности,
- затруднения в использовании практического материала,
- не вполне законченные выводы или обобщения.

*Удовлетворительно ставится при*

- схематичном неполном ответе,
- видимые затруднения в использовании практического материала,
- логически не законченном ответе

*Неудовлетворительно ставится при*

- неумении оперировать специальными терминами или их незнание,
- с грубыми ошибками,
- неумением приводить примеры практического использования научных знаний.
- несоответствие ответа заданному вопросу

**Таблица 9 Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов**

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
<b>Код и наименование проверяемой компетенции</b>				
<b>ПК 2</b>				
1.	Задание закрытого типа	1. Какие основные 3 группы методов обучения Вы знаете? А) Словесные, наглядные, практические. Б) Наглядные, познавательные, прикладные. В) Физические, биологические, гигиенические.	+ А;	1
2.		В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию? А) Целью и направленностью. Б) Местом проведения и методами. В) Набором упражнений.	+ В);	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
3.		<p>Что подразумевает так называемая «правильная» техника выполнения физического упражнения (действия)?</p> <p>А) Красота движений.  Б) Соответствие техническому эталону (образцу).  В) Эффективность в решении задач.</p>	+ Б);	1
4.		<p>Какую цель преследует отечественная система ФВ?</p> <p>А) Организацию комплексного воздействия на человека (укрепление здоровья, обучение движениям, воспитательно-гигиенические навыки).  Б) Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.  В) Укрепление здоровья людей.</p>	+ А)	1
5.		<p>В чем состоит существенное отличие интервального метода тренировки и повторного?</p> <p>А) В объеме выполняемой нагрузки.  Б) В количестве рабочих отрезков (подходов).  В) В длительности интервалов отдыха.</p>	+ Б) ;	1
6.	Задание открытого типа	<p>1. Решите практическую задачу. Какой метод тренировки выбрать при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами.</p>	+ а) Соревновательный метод;	1
7.		<p>2. На сколько групп разделены и классифицированы доступные методы тренировки</p>	<p>Методы тренировки имеют первостепенное значение и для теории тренировки, и для тренерской практики. Несмотря на огромное разнообразие возможных</p>	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			комбинаций упражнений, доступные методы тренировки могут быть классифицированы и подразделены на пять главных групп	
8.		3. Все разновидности борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований, обозначаются, как.....	+единоборства	1
9.		4. Ловкость как физическое качество и методы ее воспитания	<p>Ответ: Под физическим качеством ловкости понимается единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи. Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, проявляющихся при условии сохранения устойчивости тела и необходимой амплитуды движений.</p> <p>Методы: игровой соревновательный.</p>	5

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
10.		5. Охарактеризуйте этапы спортивной подготовки.	<p>Ответ:</p> <p>1. Предварительная подготовка -1-3 года</p> <p>2. Начальная специализация 2-3 года.</p> <p>3. Углублённая специализация 2-3 года.</p> <p>4. Спортивное совершенствование индивидуально.</p>	5
	Задание закрытого типа	<p>1. <b>Компоненты физической культуры</b></p> <p>А) спортивно-массовая работа, самостоятельные занятия ФК</p> <p>Б) учебно-тренировочные занятия, экстремальные виды спорта</p> <p>В) физическое воспитание, спорт,</p> <p>Г) урок физической культуры, подвижные игры</p>	+ В;	1
11.		<p><b>Документ, определяющий программно-нормативные основы системы физической культуры</b></p> <p>А) Единой спортивной классификации</p> <p>Б) федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ</p> <p>В) государственный стандарта по физическому воспитанию</p> <p>Г) программы по физическому воспитанию</p>	+ Б);	1
12.		<p><b>К общественным органам управления ФК относится:</b></p> <p>А) Олимпийский комитет России</p> <p>Б) Министерство Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму</p> <p>В) Комитет Государственной Думы по туризму и спорту</p> <p>Г) городские комитеты по</p>	+ А);	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
13.		<p>физической культуре и спорту</p> <p><b>Основная цель отечественной системы ФВ?</b></p> <p>А) Организацию комплексного воздействия на человека (укрепление здоровья, обучение движениям, воспитательно-гигиенические навыки).</p> <p>Б) Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.</p> <p>В) Укрепление здоровья людей.</p>	+ А)	1
14.		<p><b>Основное содержание Единой спортивной классификации включает:</b></p> <p>А) порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации</p> <p>Б) содержание физического воспитания в образовательных учреждениях</p> <p>В) критерии оценок по ФВ</p> <p>Г) программно-нормативные основы системы физической культуры</p>	+ А) ;	1
15.	Задание открытого типа	<p><i>Решите практическую задачу.</i> Укажите пункты Положения о соревнованиях. Какой из ниже перечисленных пунктов не является обязательным в структуре Положения...?</p> <p>1) цели и задачи соревнований</p> <p>2) сроки и место проведения соревнований</p> <p>3) руководство проведением соревнований</p> <p>4) требования к участвующим организациям, участникам соревнований и условия проведения</p> <p>5) условия подведения итогов</p> <p>6) условия финансирования</p> <p>7) все пункты обязательны</p>	<p>Ответ + 7) все пункты обязательны в структуре Положения о соревнованиях</p>	5

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		в структуре Положения о соревнованиях		
16.		<p><b>Под «системой физической культуры» понимается</b></p> <p>- упорядоченная совокупность государственных органов, ----- и граждан, осуществляющих деятельность в целях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.</p>	<p>Ответ: - общественных организаций</p>	1
17.		<p>Все разновидности борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований, обозначаются, как.....</p>	+единоборства	1
18.		<p>Ниже приводится классификация соревнований по ведомственной принадлежности спортсменов. Какой из ниже перечисленных пунктов не соответствует правильному пониманию представляемой классификации...?</p> <p>1) профсоюзные</p> <p>2) армейские</p> <p>3) коллективов физической культуры</p> <p>4) соревнования с параллельным зачетом</p>	<p>Ответ: 4) с параллельным зачетом</p>	5
19.		<p>5. Охарактеризуйте организации занятий физической культурой</p>	<p>Ответ: Эффективность занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых</p>	5

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			упражнений, действенный контроль, учёт индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: <b>фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.</b>	
20.	<b>Комбинированное задание</b>			
		<p><b>Описание.</b> Во время игры Петя ловил мяч, но мяч коснулся пола. Участник должен покинуть игровое поле в зону капитана, но Петя продолжил игру, не среагировав на замечание судьи. Среди остальных участников игры возник спор, одни кричат, что Петя должен покинуть поле, а другие - может продолжить игру. Ученик расплакался и покинул зону игры. Судья остановил ход игры и предложил разобраться в данной ситуации.</p> <p><b>Контрольные вопросы:</b> По какой причине возникла данная ситуация? Кто из ребят был прав? Правильно ли повел себя Петя? Ребята? Как бы вы поступили в данной ситуации на месте учителя?</p>	<p><b>Варианты решения.</b> При работе в мини-группах обсуждают правила игры. Если дети будут четко следовать указаниям учителя во время игры, то в дальнейшем такие ситуации могут не повториться. Судья должен донести до учащихся, что в эту игру они только учатся играть, поэтому могут быть трудности, непонимание друг друга. Чтобы этого избежать, нужно внимательно слушать и следовать правилам игры и спокойно реагировать на ошибки других участников</p>	30 минут.

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

#### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Дисциплина Педагогическое физкультурно -спортивное совершенствование.

**Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/ баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
<b>Основной блок</b>				
1.	Посещение занятий	18\0,2	3,6	
2.	Выступление на семинарских занятиях			по расписанию
2.1.	полный ответ по вопросу	9\1 балла	9	
2.2.	доклад теме	1\1,8 балла	1,8	
2.3.	дополнение	9\0,4 балла	3,6	
2	Практическое задание	1\4 балла	4	по расписанию
3	Тестирование по разделам	40\0,5 балл за каждый правильный ответ	20	по расписанию
4	Презентация	1\2,5балла	2,5	по расписанию
5	Практическая работа	1\3балла	3	по расписанию
6	Реферат	1\2,5 балла	2,5	по расписанию
<b>Промежуточный контроль</b>			<b>50</b>	
<b>6</b>	<b>Блок бонусов</b>			
6.1.	Научно-практическая деятельность (выступление на конференции, публикации статей)	1\10 балла	10	по расписанию
			<b>10</b>	по расписанию
<b>Всего</b>				
<b>дополнительный блок</b>				
<b>7</b>	<b>Экзамен</b>		<b>50</b>	по расписанию
<b>Итого</b>			<b>100</b>	

**Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)**

Показатель	Балл
<i>Опоздание на занятие</i>	- 1
<i>Нарушение учебной дисциплины</i>	- 2
<i>Неготовность к занятию</i>	- 2
<i>Пропуск занятия без уважительной причины</i>	-2
<i>Не выполненное домашнее задание</i>	- 3

**Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)**

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале
90–100	5 (отлично)
85–89	4 (хорошо)
75–84	
70–74	
65–69	3 (удовлетворительно)
60–64	
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)

При реализации дисциплины (модуля) в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

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

### **8.1. Основная литература:**

Губа В.П., Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] : научно-методич. пособие / В.П. Губа. - М. : Советский спорт, 2012. - 384 с. - ISBN 978-5-9718-0577-9 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html>

Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. ; стереотип. - СПб; М. : Лань: Омега-Л, 2004. - 160 с. – 37 шт

Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие /. - 2-е изд. ; испр. и доп. - М. : Академия, 2002. - 480 с. – 21 шт.

Шамардин А.И., Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, Ю.А. Зубарев, В.П. Черкашин; под общ. ред. В.Д. Фискалова - М. : Советский спорт, 2013. - 464 с. - ISBN 978-5-9718-0628-8 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806288.html>

### **8.2. Дополнительная литература:**

Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : рек. М-вом РФ по физической культуре, спорту и туризму в качестве учеб. пособия для студентов и преподавателей вузов и сред. учеб. заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2004. - 480 с. – 12 шт.

3. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие / Холодов, Жорж Константинович, Кузнецов, Василий Степанович. - М. : Академия, 2001. - 144 с. 21 шт.

4. Адельфинский А.С., Назло рекордам. Опыт исследования массового спорта[Электронный ресурс] монография/ Адельфинский, А. С. - М.: Дело, 2018. - 384 с. - ISBN 978-5-7749-1297-1 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785774912971.html>

5. Ворожбитова А.Л., Гендер в спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ворожбитова А.Л. - М. : ФЛИНТА, 2014. - 216 с. - ISBN 978-5-9765-1031-9 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976510319.html>

6. Варфоломеева З.С., Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте [Электронный ресурс] / Варфоломеева З.С. - М. : ФЛИНТА, 2017. - 154 с. - ISBN 978-5-9765-1527-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976515277.html>

7. Шустин Б.Н., Вестник спортивной науки [Электронный ресурс] / Шустин Б.Н., Яшина Е.Р., Арансон М.В. - М. : Спорт, 2017. - ISBN --2017 - Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/sport\\_5-2017.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sport_5-2017.html)

### **8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)**

1. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru>

*Учетная запись образовательного портала АГУ*

2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является

электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог в настоящее время содержит около 15000 наименований.

[www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru). *Регистрация с компьютеров АГУ*

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Для проведения занятий по дисциплине имеются лекционные аудитории, оборудованные мультимедийной техникой с возможностью презентации обучающих материалов, фрагментов фильмов; аудитории для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью и средствами наглядного представления учебных материалов; библиотека с местами, оборудованными компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет.

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины (модуля) может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

## **10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).