

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)**

## Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>	
Учебный план	44.03.05_2024_1114.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физкультурно-оздоровительная деятельность и Безопасность жизнедеятельности	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>9 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	324	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 5, 6
аудиторные занятия	112	зачеты с оценкой 7
самостоятельная работа	183,9	
часов на контроль	26,55	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
	Неделя		14 4/6		16 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	6	6	6	6	22	22
Лабораторные	30	30	30	30	30	30	90	90
Консультации (для студента)	0,5	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3	1,1	1,1
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,45	0,45
Итого ауд.	40	40	36	36	36	36	112	112
Контактная работа	40,65	40,65	36,45	36,45	36,45	36,45	113,55	113,55
Сам. работа	58,5	58,5	26,7	26,7	98,7	98,7	183,9	183,9
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85	8,85	8,85	26,55	26,55
Итого	108	108	72	72	144	144	324	324

Программу составил(и):

*Доцент, Ермаков Н.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 01.02.2024 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11.04.2024 протокол № 8

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	<i>Цели:</i> совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых или новых физкультурно-спортивных видов.
1.2	<i>Задачи:</i> - ознакомить с технологией труда педагога по физической культуре и спортивного тренера; - совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта; - освоить технико-тактический арсенал избранного вида спорта и уровень физической подготовленности; - разработка и реализация культурно-просветительских программ для различных категорий населения; - решение задач воспитания средствами учебного предмета; - обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.07
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Методика обучения физической культуре

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
<b>ИД-1.УК-7: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</b>	
Знает практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни Умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, а также умеет применять на практике основные умения базовых и новых физкультурно-спортивных видов.	
<b>ИД-2.УК-7: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</b>	
Знать: практические основы физической культуры и спорта. Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	
<b>ОПК-7: Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ</b>	
<b>ИД-2.ОПК-7: Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума.</b>	
Владеет: организацией взаимодействия участников образовательных отношений в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов и содержанием образовательных программ дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.	
<b>ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</b>	
<b>ИД-2.ОПК-8: Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.</b>	
Умеет: способы осуществления педагогической деятельности в области физической культуры на основе специальных научных знаний.	
<b>ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.</b>	

<b>ИД-1.ПК-3: Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).</b>
Знает: различные современные образовательные технологии организации образовательного процесса, способы организации и модерации образовательной среды, в том числе и в дистанционном формате. Умеет: разрабатывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.
<b>ИД-3.ПК-3: Знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.</b>
Знает: способы и методы формирования развивающей образовательной среды, учитывая социокультурную среду региона различные методы и средства достижения личностных, предметных и метапредметных результатов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального образования						

1.1	<p>Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального образования Из истории создания дисциплины ПФСС. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование бакалавра педагогики, тренера по виду спорта. Структура дисциплины ПФСС по физкультурно-спортивным видам, программные установки, содержание и организация работы, требования к студентам. Характеристика видов занятий, зачетных и экзаменационных требований, самостоятельной работы студентов. Организация учебного процесса по ПФСС.</p> <p>Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека. Типы и виды спорта. Функции спорта в обществе. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации». Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов Соревнования и соревновательная деятельность. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Соревновательная подготовка. Построение соревнований в спорте. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного</p>	5	1	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
-----	---	---	---	--	-----------------------	---	--

	<p>процесса. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов. Циклический характер структуры тренировочного процесса. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы. Теоретическая подготовка. /Лек/</p>						
1.2	<p>Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки. Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Классификация техники в избранном виде спорта. Характеристики техники (на материале избранного вида спорта). Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства. Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности единство. Организация коллективных и индивидуальных действий. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Совершенствование тактического мастерства. Совершенствование тактических действий в различных условиях. Тактическое мастерство. /Лек/</p>	5	1	<p>ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3</p>	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

1.3	<p>Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта</p> <p>Технологии физической подготовки. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества», «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок.</p> <p>Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте</p> <p>Определение понятий «утомление», «восстановление» и «суперкомпенсация». Определение фаз восстановления по данным ЧСС.</p> <p>Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия.</p> <p>Научная и методическая работа студентов</p> <p>Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов. Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов. Умение тренера, педагога использовать в своей работе данные научных исследований.</p> <p>Работа по спорту в общеобразовательной, спортивной школе, училище олимпийского резерва, детско-юношеском клубе физической подготовки</p> <p>Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся. Меры предупреждения травм. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП.</p> <p>Многолетнее, годичное и текущее планирование. Воспитательная, методическая и тренировочная работа, помощь общеобразовательным школам в проведении физкультурно-спортивных</p>	5	2	<p>ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3</p>	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
-----	---	---	---	--	-----------------------	---	--



<p>мероприятий. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.</p> <p>Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах</p> <p>Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений.</p> <p>Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов.</p> <p>Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация работы. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций.</p> <p>Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Доступность массового использования спорта в широком возрастном диапазоне. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы</p> <p>/Лек/</p>						
--	--	--	--	--	--	--

1.4	<p>Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)</p> <p>Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт). Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по избранному виду спорта) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.</p> <p>Управление процессом подготовки спортсменов</p> <p>Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов.</p> <p>Информационное обеспечение управления. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности.</p> <p>Содержание модельных характеристик по основным компонентам соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.</p> <p>Оценки эффективности соревновательной деятельности, критерии эффективности с учетом специфики вида спорта.</p> <p>Модельные характеристики тренировочной деятельности (по уровню подготовленности), их содержание по технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовке, функциональным возможностям и морфологическим признакам.</p> <p>Связь модельных характеристик соревновательной деятельности и по уровню подготовленности. Связь модельных характеристик спортсменов высших разрядов и юных спортсменов.</p> <p>Целевые нормативы по видам подготовки. Связь нормативов с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности.</p> <p>Содержание нормативных требований по технической, тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.</p> <p>Планирование как функция управления.</p> <p>Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годовом цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям.</p>	5	6	<p>ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3</p>	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
-----	--	---	---	--	-----------------------	---	--

	<p>Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте, в годичном цикле, средних и малых циклах, отдельных тренировочных занятиях. Типы малых и средних циклов подготовки в зависимости от задач этапов подготовки, характера тренировочных нагрузок. Комплексный контроль как функция управления. Содержание комплексного контроля. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.</p> <p>Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Обобщение и анализ информационных документов тренера и спортсмена. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов. Реализация документов программирования подготовки спортсменов.</p> <p>Формирование основных составляющих профессионализма бакалавра педагогики по профилю физическая культура (на основе избранного физкультурно-спортивного вида)</p> <p>Характеристика вида спорта (на примере избранного вида спорта). Правила видов спорта (на примере избранного вида спорта). Специфика и особенности видов спорта. Обучение основным движениям в видах спорта. Управление процессом тренировки. Комплексный контроль. Организация и проведение соревнований по видам спорта.</p> <p>/Лек/</p>						
1.5	<p>Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида спорта. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. Освоение новых и совершенствование базовых элементов избранного вида спорта. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи. /Лаб/</p>	5	2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	Тестирование. Вопросы к зачету

1.6	Совершенствование физической и технической подготовки средствами специальных упражнений соревновательной направленности. Подготовка к соревнованиям по избранному виду спорта. Работа по индивидуальному плану. Привлечение студентов старших курсов к проведению тренировочных занятий. Организация тестирования для написания курсовой работы. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи. /Лаб/	5	2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	Тестирование. Вопросы к зачету
1.7	Совершенствование общей физической, специальной физической, специальной двигательной подготовки студентов, стилевых особенностей, «динамической осанки», проведение круговой тренировки» для развития силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости и прыгучести. Освоение и совершенствование отдельных элементов избранного вида спорта. /Лаб/	5	1	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	Тестирование. Вопросы к зачету
1.8	Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида спорта. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. Освоение новых и совершенствование базовых элементов избранного вида спорта. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи. /Лаб/	5	25	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	Тестирование. Вопросы к зачету
1.9	Обучение элементам избранного вида спорта. Совершенствование физической и технической подготовки средствами специальных упражнений соревновательной направленности /Ср/	5	58,5	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.10	Обучение элементам избранного вида спорта. Совершенствование физической и технической подготовки средствами специальных упражнений соревновательной направленности /Лек/	6	6	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	Тестирование. Вопросы к зачету
1.11	Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи. /Лаб/	6	30	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	Вопросы к зачету

1.12	Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида спорта. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. /Лек/	7	6	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	Вопросы к зачету. Тестирование
1.13	Совершенствование общей физической, специальной физической, специальной двигательной подготовки студентов. Освоение и совершенствование отдельных элементов избранного вида спорта /Лаб/	7	30	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	Тестирование
1.14	Обучение элементам избранного вида спорта. Совершенствование физической и технической подготовки средствами специальных упражнений соревновательной направленности /Ср/	6	26,7	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.15	Совершенствование общей физической, специальной физической, специальной двигательной подготовки /Ср/	7	98,7	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
<b>Раздел 2. Консультации</b>							
2.1	Консультация по дисциплине /Конс/	6	0,3	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
<b>Раздел 3. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>							
3.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	6	8,85	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.2	Контактная работа /КСРАтт/	6	0,15	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
<b>Раздел 4. Консультации</b>							
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	5	0,5	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

	<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	5	8,85	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
5.2	Контактная работа /КСРАТт/	5	0,15	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	<b>Раздел 6. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
6.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	7	8,85	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
6.2	Контактная работа /КСРАТт/	7	0,15	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	<b>Раздел 7. Консультации</b>						
7.1	Консультация по дисциплине /Конс/	7	0,3	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Пояснительная записка

Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование».

Фонд оценочных средств включает: Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», тестовые задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, вопросы на зачет, (5,6 семестр) в 7 семестре зачет с оценкой, примерная тематика рефератов.

Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»

### 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочное средство для входного и текущего контроля:

Вариант 1

1. Подготовка педагога–тренера по физической культуре и спорту подразумевает выполнение:

- а) преподавательской и научно-методической деятельности
- б) оздоровительной и рекреативной воспитательной работы
- в) социально-педагогической и культурно-просветительной работы
- г) преподавательской, физкультурно-спортивной, управленческой работы

2. Цель дисциплины ПФСС заключается в:

- а) обеспечить достаточный уровень спортивной подготовленности, выполнение спортивного разряда
- б) сформировать основы техники в избранном виде спорта
- в) раскрыть технологию труда преподавателя-тренера
- г) формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в физической культуре и

спорте

3. Изучение дисциплины происходит на:

- а) младших курсах
- б) старших курсах
- в) на выпускном курсе
- г) с 1 по 5 курс обучения в ВУЗе

4. Предметом обучения дисциплины ПФСС является:

- а) техника основных базовых видов
- б) методика обучения двигательным движениям
- в) знания по основам техники и методике обучения двигательным движениям
- г) профессиональная деятельность педагога по физической культуре, тренера по спорту на основе базовых физкультурно-спортивных видов

5. Деятельность преподавателя-тренера по физической культуре и спорту - это разновидность:

- а) физической деятельности
- б) спортивной деятельности
- в) культурной деятельности
- г) педагогической деятельности

6. Профессионал - это:

- а) специалист, вносящий индивидуальный творческий вклад в профессию
- б) специалист, овладевающий высокими уровнями профессиональной деятельности
- в) специалист, нашедший свое индивидуальное предназначение
- г) специалист, вносящий индивидуальный творческий вклад в профессию, овладевающий высокими уровнями профессиональной деятельности, стимулирующий интерес к результатам деятельности и повышающий престиж профессии в обществе

7. Допредстартовый период становления личности и достижения профессионализма определяется:

- а) получением профессионального образования
- б) достижениями высокого уровня спортивного мастерства
- в) большим запасом жизненно-необходимых умений и навыков
- г) задатками, одаренностью, семейным и школьным воспитанием и развитием

8. Сдерживающими факторами профессионализма при формировании профессиональной деятельности педагога-тренера по физической культуре и спорту в ВУЗе являются:

- а) мотивация на продолжение спортивных занятий для достижения успехов в спортивной карьере
- б) преобладание спортивных дисциплин
- в) пропуски занятий из-за участия в соревнованиях
- г) акцент на достижение успехов в спортивной карьере, преобладание двигательной подготовки над теоретической, недостаток в формировании профессиональных умений при обучении студентов двигательным действиям

9. Теоретико-практической основы профессионализма разрабатывает наука:

- а) антропология
- б) анатомия
- в) астрономия
- г) акмеология

10. Деятельность педагога по физической культуре, тренера по спорту должна осуществляться:

- а) по полученным знаниям
- б) по методике, по которой тренировался сам
- в) точно по учебникам
- г) творчески

Вариант 2

1. В системе профессионального физкультурного образования дисциплина ПФСС призвана:

- а) развивать физические качества
- б) сформировать у студентов технику базовых физкультурно-спортивных видов
- в) овладеть методикой обучения техники движений
- г) формирование целостного представления о педагогических технологиях в области физической культуры и спорта

2. Дисциплина ПФСС входит в раздел:

- а) общекультурного блока
- б) блока естественно-научных дисциплин
- в) дисциплин медико-биологического блока
- г) дисциплин блока предметной подготовки

3. Требованиями к студентам при освоении курса ПФСС является:

- а) изучение теоретико-методологического положения педагогической деятельности
- б) повышение спортивного мастерства
- в) накопление специальных педагогических знаний в избранном виде спорта
- г) всё перечисленное

4. Основные задачи теоретических знаний по ПФСС:

- а) изучение теоретико-методологических положений обучения двигательным движениям
- б) изучение теоретико-методологических положений развития физических качеств
- в) изучение теоретико-методологических положений интегральной подготовки спортсменов

- г) изучение теоретико-методологических положений педагогической деятельности в конкретном виде спорта
5. Успешность работы педагога по физической культуре, тренера по спорту зависит от:
- образования
  - практического опыта
  - спортивного мастерства
  - уровня профессионализма
6. В непрерывном физкультурном профессиональном образовании выделяют следующие этапы:
- школьный, средне-профессиональный, профессиональный
  - дошкольный, школьный, вузовский
  - школьный, вузовский, обучение в аспирантуре
  - до профессиональный, базовый профессиональный, профессионального совершенствования
7. Критериями успеха на базовом этапе непрерывного физкультурного профессионального образования являются:
- престижность профессионального учреждения
  - высокие баллы по окончании ВУЗа
  - высокое качество студенческого физического воспитания и спорта
  - высокий уровень знаний, умений и навыков педагога, а так же мировоззрения, нравственных и социальных качеств
8. Сдерживающими факторами профессионализма при формировании профессиональной деятельности педагога–тренера по физической культуре и спорту в ВУЗе являются:
- мотивация на продолжение спортивных занятий для достижения успехов в спортивной карьере
  - преобладание спортивных дисциплин
  - пропуски занятий из-за участия в соревнованиях
  - акцент на достижение успехов в спортивной карьере, преобладание двигательной подготовки над теоретической, недостаток в формировании профессиональных умений при обучении студентов двигательным действиям
9. В акмеологии выделяют:
- один период становления личности и достижения профессионализма
  - несколько периодов становления личности и достижения профессионализма
  - множественное количество периодов становления личности и достижения профессионализма
  - три периода становления личности и достижения профессионализма
10. Экспрессивные способности педагога по физической культуре, тренера по спорту это:
- умение хорошо двигаться
  - способность запоминать информацию
  - чувство юмора
  - наиболее эффективное выражение своих мыслей

### Вариант 3

1. Многосторонний процесс использования всей совокупности факторов, позволяющий обеспечить необходимую степень готовности спортсмена к спортивным достижениям это:
- тренированность
  - спортивная форма
  - спортивная тренировка
  - спортивная подготовка
2. Спортивная тренировка включает в себя:
- техническую и тактическую подготовку спортсмена
  - физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку спортсмена
  - физическую и техническую подготовку спортсмена
  - физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную и интеллектуальную подготовку спортсмена
3. Цель спортивной тренировки:
- развить физические качества
  - обучить технике и тактике
  - морально-волевая подготовка спортсмена
  - создание условий для достижения высоких результатов
4. Предметом обучения дисциплины ПФСС является:
- техника основных базовых видов
  - методика обучения двигательным движениям
  - знания по основам технике и методике обучения двигательным движениям
  - профессиональная деятельность педагога по физической культуре, тренера по спорту на основе базовых физкультурно-спортивных видов
5. Целенаправленный процесс, приобретения спортсменом знаний, для повышения интеллектуально-теоретического уровня это:
- психологическая подготовка спортсмена
  - техническая подготовка спортсмена
  - тактическая подготовка спортсмена
  - интеллектуальная подготовка спортсмена
6. Разновидностями микроциклов являются:
- годовые, полугодовые
  - подготовительные, соревновательные, переходные
  - втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, восстановительные
  - подводящие, соревновательные, восстановительные, ординарные и ударные



7. Способ выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с большей эффективностью называется:
- а) тактический прием
  - б) идеомоторное упражнение
  - в) стратегией
  - г) техникой физического упражнения
8. Классификация техники в гимнастике это:
- а) брасс, кроль, баттерфляй
  - б) приемы, передачи, броски (удары), ведения
  - в) ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье
  - г) строевые, обще-развивающие, прикладные, вольные, акробатические, прыжковые упражнения
9. Техническая подготовленность спортсмена зависит от:
- а) физических условий
  - б) психических условий
  - в) тактических условий
  - г) физических, психических, тактических условий
10. Какая характеристика техники определяет высокий конечный результат:
- а) экономичность
  - б) вариативность
  - в) стабильность
  - г) эффективность

#### Вариант 4

1. Фаза оптимальной, наилучшей готовности к спортивным достижениям это:
- а) спортивная подготовка
  - б) спортивная тренировка
  - в) тренированность
  - г) спортивная форма
2. Степень приспособления организма к специфическим требованиям избранного вида спорта это:
- а) спортивная подготовка
  - б) спортивная форма
  - в) общая тренированность
  - г) специальная тренированность
3. Упражнения, которые совпадают с собственно-соревновательными, но отличаются режимом усилий и формой действий это:
- а) обще-подготовительные упражнения
  - б) специально-подготовительные упражнения
  - в) собственно соревновательные упражнения
  - г) тренировочная форма собственно-соревновательных упражнений
4. Принцип непрерывности тренировочного процесса заключается:
- а) в тренировках без отдыха
  - б) в улучшение уровня спортивной подготовки
  - в) в повышение общего уровня работоспособности
  - г) в круглогодичных и многолетних занятиях
5. Процесс овладения целесообразными способами ведения спортивной борьбы это:
- а) психологическая подготовка спортсмена
  - б) физическая подготовка спортсмена
  - в) техническая подготовка спортсмена
  - г) тактическая подготовка спортсмена
6. Стадиями многолетнего процесса тренировки являются:
- а) начальная, основная, заключительная
  - б) базовая, углубленная, завершающая
  - в) детско-юношеская, молодежная, ветеранская
  - г) этап базовой подготовки, максимальной реализации спортивных возможностей, спортивного долголетия
7. Степень освоения спортсменом системы движений, направленной на достижение высоких спортивных результатов называется:
- а) стратегией
  - б) тактикой
  - в) физической подготовленностью
  - г) технической подготовленностью
8. Классификация техники в плавании это:
- а) строевые, общеразвивающие, прикладные, вольные, акробатические, прыжковые упражнения
  - б) ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье
  - в) приемы, передачи, броски (удары), ведения
  - г) брасс, кроль, баттерфляй
9. К дополнительным движениям технической подготовленности относятся
- а) дополнительные движения вида спорта
  - б) основные движения вида спорта

- в) движения, составляющие основу техники избранного вида спорта
  - г) элементы отдельных движений, связанных с индивидуальными особенностями спортсмена
10. Какая характеристика техники характеризуется рациональным использованием энергии, времени и пространства:
- а) эффективность
  - б) стабильность
  - в) вариативность
  - г) экономичность

#### Вариант 5

1. Умение спортсмена грамотно построить ход борьбы, называется:
- а) техника
  - б) тактика
  - в) стратегия
  - г) психологическая подготовленность
2. Тактика, построенная на заранее запланированных действиях, называется:
- а) вероятностной
  - б) алгоритмической
  - в) эвристической
  - г) поисковой
3. Имитационные упражнения являются в единоборствах средствами для:
- а) метода тренировки с партнером
  - б) метода тренировки с противником
  - в) методом тренировки без противника
  - г) метода тренировки с условным противником
4. Ознакомление с общими понятиями и принципами определенной системы тактических действий в спортивных играх осуществляется на:
- а) первом этапе обучения тактике
  - б) втором этапе обучения тактике
  - в) третьем этапе обучения тактике
  - г) четвертом этапе обучения тактике
5. Командная форма спортивной тактики характерна для:
- а) бокса
  - б) спринтерского бега
  - в) баскетбола
  - г) греко-римской борьбы
6. Научно-практические сведения о принципах и рациональных формах тактики называются:
- а) тактические знания
  - б) тактические умения
  - в) тактические навыки
  - г) тактические качества
7. Процесс, направленный на развитие физических качеств, называется:
- а) психологическая подготовка
  - б) тактическая подготовка
  - в) физическая подготовка
  - г) техническая подготовка
8. Упражнения, включающие элементы соревновательной деятельности, называются:
- а) общеподготовительные упражнения
  - б) беговые упражнений
  - в) специально-подготовительные упражнения
  - г) специально-беговые упражнения
9. К комплексным формам проявления быстроты относят:
- а) удары в боксе
  - б) латентное время простых двигательных реакций
  - в) скорость одиночного движения
  - г) частота движений
10. Способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений называется:
- а) ловкость
  - б) гибкость
  - в) быстрота
  - г) сила

#### Вариант 6

1. Видами спортивной тактики является:
- а) групповая тактика
  - б) командная тактика
  - в) оборонительная тактика
  - г) индивидуальная тактика

2. Эвристическая тактика наиболее характерна для:
- а) спортивных игр
  - б) легкой атлетики
  - в) гимнастики
  - г) горнолыжного спорта
3. В и единоборствах для детальной отработки тактики действий в условиях близких к соревновательным, используется:
- а) метод тренировки с партнером
  - б) метод тренировки с противником
  - в) метод тренировки с условным противником
  - г) метод тренировки без противника
4. Сужение средств тактических действий, соответствующее особенностям команды противника происходит на:
- а) четвертом этапе обучения тактике
  - б) третьем этапе обучения тактике
  - в) первом этапе обучения тактике
  - г) втором этапе обучения тактике
5. Процесс овладения тактическими знаниями и тактическими умениями необходимыми для победы в конкретных соревнованиях называется
- а) специальной физической подготовкой
  - б) специально тактической подготовкой
  - в) общей физической подготовкой
  - г) общей тактической подготовкой
6. Для упрощения условий при формировании тактических умений используют:
- а) тактические упражнения в усложненных условиях
  - б) тактические упражнения в условиях, приближенных к соревновательным
  - в) тактические упражнения в облегченных условиях
  - г) тактические упражнения с противодействием
7. Подготовка, направленная на развитие физических качеств, определяющих достижения в избранном виде спорта, называется:
- а) общая физическая подготовка
  - б) специальная физическая подготовка
  - в) вспомогательная физическая подготовка
  - г) техническая подготовка
8. Комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время, называется:
- а) выносливость
  - б) гибкость
  - в) сила
  - г) быстрота
9. Слабо поддаются совершенствованию:
- а) комплексные формы быстроты
  - б) элементарные формы быстроты
  - в) выносливость
  - г) гибкость
10. Способности преодолевать сопротивление с высокой скоростью называется:
- а) взрывная сила
  - б) силовая выносливость
  - в) максимальная сила
  - г) гибкость

#### Вариант 7

1. Положительный прогноз для темпов прироста для возраста 13-17 лет может быть осуществлен за:
- а) первые полтора года занятий
  - б) первые три года занятий
  - в) первые три месяца занятий
  - г) первые две недели занятий
2. Критерием первого этапа отбора в плавании является:
- а) соотношения тотальных размеров тела
  - б) смелость
  - в) рост
  - г) вес
3. Задача второго этапа отбора это:
- а) привлечение к занятиям всех здоровых детей
  - б) определение способности к достижению высшего спортивного мастерства
  - в) определение задатков к определенному виду спорта
  - г) отбор в детские спортивные школы
4. Высокий исходный уровень и высокие темпы прироста качества характеризуют:
- а) малые потенциальные возможности спортсмена
  - б) средние потенциальные возможности спортсмена

- в) низкие потенциальные возможности спортсмена  
г) талант
5. Подготовка, направленная на повышение функционального уровня всех систем организма спортсмена, называется:  
а) специальная подготовка  
б) общая подготовка  
в) психологическая подготовка  
г) техническая подготовка
6. Аэробная–тренирующая направленность тренировочной нагрузки характеризуется величиной пульса:  
а) 190-220 уд/мин  
б) 100-120 уд/мин  
в) 155-170 уд/мин  
г) 140-155 уд/мин
7. Интервалы отдыха, гарантирующие восстановление называются:  
а) не полные  
б) сокращенные  
в) жесткие  
г) полные
8. Величину прилагаемых усилий, напряженность функций в спортивной тренировке характеризует:  
а) объем одного упражнения  
б) интенсивность  
в) суммарное время выполнения упражнения  
г) суммарный объем тренировочной нагрузки
9. Объем тренировочной нагрузки в одном упражнении со штангой равен:  
а) общему весу штанги  
б) числу подъемов штанги в течение упражнения  
в) километражу  
г) «пульсовой стоимости»
10. В циклических видах спорта суммарный объем тренировочной нагрузки в тренировочном занятии равен:  
а) суммарному километражу  
б) темпу движений  
в) мощности выполнений  
г) «пульсовой стоимости»
- Вариант 8
1. Дефинитивные показатели это:  
а) значение показателя в детском возрасте  
б) показатели, достигнутые в результате тренировок  
в) исходные значения показателя  
г) значение разности конечного и исходного показателя
2. Критерием первого этапа отбора в легкой атлетике является:  
а) гибкость  
б) координационные способности  
в) объем грудной клетки  
г) скоростно-силовые способности
3. Главным критерием отбора на втором этапе является:  
а) темпы прироста физических качеств, определяющих результативность в данном виде спорта  
б) здоровье  
в) уровень технического мастерства  
г) антропометрические измерения
4. Второй этап отбора начинается после:  
а) 2 лет тренировки  
б) 5 лет тренировки  
в) 3 лет тренировки  
г) 0,5 года тренировки
5. Лактатно-анаэробная направленность тренировочной нагрузки характеризуется величиной пульса:  
а) 170-190 уд/мин  
б) 190-220 уд/мин  
в) 100-120 уд/мин  
г) 140-150 уд/мин
6. К упражнениям частичного воздействия относят упражнения, когда при выполнении задействовано:  
а) от 1/3 до 2/3 общего объема мышц  
б) 2/3 общего объема мышц  
в) до 1/3 общего объема мышц  
г) все мышцы
7. Интервалы отдыха, когда время отдыха в 1,5 – 2 раза превышает длительность восстановления работоспособности, называются:  
а) удлиненные  
б) сокращенные  
в) полные

- г) не полные
8. Высокая интенсивность тренировочных нагрузок в легкой атлетике характерна для:
- марафонцев
  - спринтеров
  - средневикиков
  - стайеров
9. Относительный объем упражнений равен:
- «пульсовой стоимости»
  - метражу
  - отношению зафиксированной продолжительности упражнения к максимально возможной
  - суммарному времени выполнения упражнения
10. В игровых видах спорта суммарный объем тренировочной нагрузки в тренировочном занятии равен:
- темпу движения
  - измеренному числу атакующих и защитных действий
  - «пульсовой стоимости»
  - мощности выполнения

Ключи ответов

Вариант 1

Задание 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№ ответа г г г г г г г г г г

Вариант 2

Задание 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№ ответа г г г г г г г г г г

Вариант 3

Задание 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№ ответа г г г г г г г г г г

Вариант 4

Задание 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№ ответа г г г г г г г г г г

Вариант 5

Задание 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№ ответа б б в а в а в в а г

Вариант 6

Задание 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№ ответа в а б а б в б г б а

Вариант 7

Задание 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№ ответа а а г г б г г б б а

Вариант 8

Задание 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№ ответа б г а а а а б в б

Критерии оценки:

«отлично», 84-100%, повышенный уровень: студент показал: прочные знания изученных тем; умеет доказательно обсуждать теоретические и практические проблемы безопасности жизнедеятельности; способен применить изученный материал для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности самостоятельно, свободно использовать справочную литературу.

«хорошо», 66-83%, пороговый уровень: студент показал: прочные знания, умение самостоятельно ориентироваться в рекомендованной справочной литературе.

«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень: студент показал: поверхностное знание; умение с помощью преподавателя ориентироваться в основных понятиях; знакомство с рекомендованной справочной литературой.

«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован. При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях.

### 5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Оценочное средство "Реферат"

- Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.
- Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.
- Направленность тренировочного воздействия в избранном виде спорта.
- Факторы, обуславливающие эффективность работы педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
- Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
- Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
- Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.
- Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
- Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем подготовке в избранном виде спорта.
- Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.

11. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
12. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.
13. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
14. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
15. Планирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
16. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.
17. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.
18. Особенности организации учебно-тренировочной работы в спортивных школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП).
19. Тренировочные и спортивные нагрузки в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта.
20. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.
21. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
22. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы
23. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.
24. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
25. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем подготовке в избранном виде спорта.
26. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.
27. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
28. Интегративная подготовка в избранном виде спорта.
29. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.
30. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
31. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
32. Основные принципы и закономерности современной спортивной тренировки.
33. Специфика построения тренировочного процесса с учетом специфики избранного вида спорта.
34. Технология обучения технике спортивных двигательных действий в избранном виде спорта.
35. Совершенствование спортивного технического мастерства в избранном виде спорта
36. Технология обучения тактике в избранном виде спорта.
37. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: задачи, средства, методы.
38. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.
39. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям,

#### **5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

Оценочное средство вопросы для зачёта для итоговой аттестации:

1. Дайте определение спортивной техники.
2. Классифицируйте технику избранного вида спорта.
3. Раскройте системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций.
4. Назовите кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники (на материале избранного вида спорта).
5. Опишите технологию обучения технике спортивных двигательных действий. Покажите структуру обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.
6. Охарактеризуйте процесс совершенствования спортивно-технического мастерства в избранном виде спорта.
7. Перечислите основные характеристики техники.
8. Назовите особенности двигательных навыков в избранном виде спорта.
9. Опишите стадии и этапы технического совершенствования.
10. Назовите ошибки и их причины при формировании двигательных навыков в избранном виде спорта
11. Назовите методы обучения технике.
12. Опишите стадии и этапы технического совершенствования.
13. Назовите ошибки и их причины при формировании двигательных навыков в избранном виде спорта.
14. Назовите методы обучения технике.
15. Дайте определение спортивной техники.
16. Классифицируйте технику избранного вида спорта.
17. Раскройте системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций.
18. Назовите кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники (на материале избранного вида спорта).
19. Опишите технологию обучения технике спортивных двигательных действий.
20. Покажите структуру обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.
21. Охарактеризуйте процесс совершенствования спортивно-технического мастерства в избранном виде спорта.
22. Перечислите основные характеристики техники.

Охарактеризуйте спортивную стратегию и тактику, как компоненты соревновательной деятельности.

24. Дайте характеристику типов и видов тактики.

25. Что такое тактические умения и навыки, тактические знания, тактическое мышление.

26. Покажите технологию обучения тактике.

27. Перечислите задачи, средства, методы тактической подготовки в игровых видах.

28. Назовите задачи, средства, методы тактической подготовки в циклических видах спорта.

29. общую характеристику тренировочных нагрузок.

30. Дайте понятие направленности тренировочного воздействия, интенсивности нагрузки, объема тренировочной нагрузки.

31. Как осуществляется процесс планирования тренировочных нагрузок.

32. Назовите формулы расчета объема и интенсивности тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.

33. Назовите этапы отбора и их задачи.

34. Структура и задачи начального отбора для занятий видом спорта.

35. Структура, методы, организация и задачи углубленного отбора с дифференциацией спортсменов на основе изучения их индивидуальных особенностей.

36. Структура, методы, организация и задачи отбора для участия в ответственных соревнованиях.

37. Определите связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях.

38. Определите связь отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов.

39. Покажите суть комплексного подхода к организации тренировочного процесса.

40. Раскройте суть процесса прогнозирования.

41. Раскройте роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов.

42. Раскройте суть прогнозирования и моделирования в управлении.

43. Чем отличается содержание модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.

44. Как оценивается эффективность соревновательной деятельности.

45. Назовите критерии оценки эффективности соревновательной деятельности с учетом специфики вида спорта.

46. Опишите стадии и этапы технического совершенствования.

47. Назовите ошибки и их причины при формировании двигательных навыков в избранном виде спорта.

48. Назовите методы обучения технике.

Критерии итоговой оценки по дисциплине (зачет)

- "Зачтено", повышенный уровень: в полном объеме раскрывает проблемы, содержащейся в вопросе, в теоретическом аспекте; умеет решать конкретные практические ситуации с учетом изложенных в теории вопроса положений; умеет грамотно выстроить свой ответ, использовать примеры и факты для доказательности ответа, отвечать на дополнительные вопросы.

- "Зачтено", пороговый уровень: в полном объеме раскрывает проблемы, содержащейся в вопросе, в теоретическом аспекте; практические задания выполняет с незначительными ошибками; умеет грамотно выстроить свой ответ, отвечает на дополнительные вопросы.

- "Не зачтено", уровень не сформирован: проблема, содержащаяся в вопросе, раскрыта не полностью, односторонне, либо проблема вообще не раскрыта; отсутствие решения конкретной практической ситуации, или если ситуация решена неверно; неумение грамотно выстроить свой ответ, не понимание задаваемых вопросов, неумение доказать свою позицию.

Критерии оценки по дисциплине (зачет с оценкой):

- оценка «отлично» (повышенный уровень):

1) Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу. Студент знает и свободно излагает теоретические сведения, что подразумевает следующие компоненты: а) дать точное определение; б) при наличии разновидностей рассматриваемого понятия необходимости представить классификацию; в) привести соответствующие примеры; д) теоретически обосновать и продемонстрировать на конкретных примерах.

2) Подтверждает примерами теоретический материал.

3) Если ответил на два вопроса и без подсказки

- оценка «хорошо» (пороговый уровень):

Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе. В ответе студент допускает неточности фактического и теоретического плана, однако может исправить их при уточнении преподавателем.

– оценка «удовлетворительно»:

Студент показал знание основных положений учебной дисциплины, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой. В ответе на теоретические вопросы студент допускает ошибки, ответ неполный.

- оценка «неудовлетворительно» (уровень не сформирован):

неумение с помощью преподавателя получить правильное решение предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины. Студент не владеет теоретическими сведениями по указанным вопросам, затрудняется в приведении примеров, студент затрудняется в исправлении ошибок.

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Быченков С.В., Везеницын О.В.	Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений	Саратов: Вузовское образование, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49867.html">http://www.iprbookshop.ru/49867.html</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.	Физическая культура: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.html</a>
Л2.2	Татарова С.Ю., Татаров В.Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов: учебное пособие	Москва: Научный консультант, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a>
Л2.3	Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю.	Педагогика физической культуры и спорта: учебник	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65001.html">http://www.iprbookshop.ru/65001.html</a>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA
6.3.1.7	РЕД ОС

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	тестирование
--	--------------

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
207 А4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)



318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
Спортивная площадка	Спортивная площадка	Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

### 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат. - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц.

Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

### 3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

### 4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

### 5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

### 6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

### 7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется.

Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

### 3. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.

Приступая к изучению дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке.

В ходе подготовки к занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки и написания реферата обращаться за консультацией к преподавателю.

Рекомендации по работе с литературой и другими источниками:

1. При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.

2. Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить поурочный план, разработать конспект урока, подобрать комплекс упражнений для формирования физического качества).

Самостоятельная работа включает в себя: изучение, реферирование и конспектирование литературных источников, выполнение письменных и устных заданий преподавателя, подготовку докладов и сообщений. Содержание заданий по самостоятельной работе связаны со спецификой региона, спортивной специализацией, способностями и интересами студентов в учебной деятельности.

При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.