



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

---

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Е.Е. Соколов

(подпись)

« 31 » августа 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Профессионально-спортивное совершенствование**

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Иваново

**1. Цели освоения дисциплины** совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых или новых физкультурно-спортивных видов, включенных в учебный план вуза.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Модуль «Профессионально-спортивное совершенствование» относится к профессиональному циклу, его вариативной части в разделе обязательных дисциплин и изучается с 1 по 8 семестр.

Модуль «Профессионально-спортивное совершенствование» имеет межпредметные связи с дисциплинами циклов: общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин специализации по выбору и факультативов.

Модуль «Профессионально-спортивное совершенствование» изучается одновременно с модулями «Теория и методика избранного вида спорта» и «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта», а также педагогической практикой и профессионально-ориентированной практикой.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта.

**Уметь:** осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

**Владеть:** способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры, проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу,

## **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

ПК-1 способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки,

ПК-2 способность реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки,

ПК-5 способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины профессионально-спортивное совершенствование обучающийся должен:

**Знать:** дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; методику физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке.

**Уметь:** применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий; оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь; осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста; овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования; использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий; применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на

основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; оказать первую помощь при травмах в процессе физкультурно-спортивных занятий; определять причины ошибок в процессе освоения обучающимися двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

**Владеть:** навыками организации и проведения соревнования для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации; ведения научной и методической деятельности в физическом воспитании и спорте.

#### 4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 756 часа (21 ЗЕ).

##### 4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

№ п/п	Раздел (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения)
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинар- ского типа	Формы промежуточной аттестации
1	Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие их профессионализма. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта. Физическая подготовка. Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы	1	18	18	За
Итого за семестр:			18	18	Зачет
2	Структура и методика развития физических качеств. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков и совершенствования технико-тактического мастерства. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности	2	16	34	ЗаО
Итого за семестр:			16	34	Зачет с оценкой
3	Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Спортивная стратегия и тактика. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы	3	18	16	За
Итого за семестр:			18	16	зачет

4	Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Многолетняя подготовка спортсменов. Принципы спортивной тренировки. Циклический характер структуры тренировочного процесса	4	16	16	За
Итого за семестр:			17	17	зачет
5	Спортивная ориентация и отбор. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях	5	18	16	За
Итого за семестр:			18	16	зачет
6	Управление подготовкой спортсменов. Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке	6	14	12	За
Итого за семестр:			14	12	зачет
7	Планирование как функция управления. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям	7	12	10	За
Итого за семестр:			12	10	зачет
8	Мониторинг (комплексный контроль) как функция управления. Коррекция тренировочного процесса на основе результатов мониторинга	8	12	12	За
Итого за семестр:			12	12	Курсовая работа Экзамен
Итого по дисциплине:			113	135	

№ п/п	Раздел (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения)
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинар- ского типа	Формы промежуточной аттестации
1	Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие их профессионализма. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта. Физическая подготовка. Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы	1	2	4	За
2	Структура и методика развития физических качеств. Физическая подготовка в процессе	2	2	4	За Контрольная работа

	формирования спортивных навыков и совершенствования технико-тактического мастерства. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности				
3	Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Спортивная стратегия и тактика. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы	3	2	4	За Контрольная работа
4	Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Многолетняя подготовка спортсменов. Принципы спортивной тренировки. Циклический характер структуры тренировочного процесса	4	4	4	За
5	Спортивная ориентация и отбор. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях	5	2	4	За Контрольная работа
6	Управление подготовкой спортсменов. Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке	6	2	4	За
Итого за семестр:			14	24	Контрольная работа
Итого по дисциплине:			14	24	Зачет

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

**ТЕМА1. ДИСЦИПЛИНА «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» (ПСС) В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ**

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

**ТЕМА 2. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ТРЕНЕРА ПО ВИДУ СПОРТА, ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА**

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

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

### ТЕМА 3. СПОРТ И ЕГО РОЛЬ В ОБЩЕСТВЕ, ФУНКЦИИ, ТИПЫ И ВИДЫ СПОРТА, ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТА НА РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЯХ, СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО

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

### ТЕМА 4. СОРЕВНОВАНИЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТЕ, СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ, КЛАССИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ (НА МАТЕРИАЛЕ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА)

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

### ТЕМА 5. ТРЕНИРОВКА И ТРЕНИРОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, СВЯЗЬ С СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

### ТЕМА 6. СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ. ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ

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

### ТЕМА 7. СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА. КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ. ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ

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

#### ТЕМА 8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ. ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ВИДА СПОРТА

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

#### ТЕМА 9. РАБОТА ПО СПОРТУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ, СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ, УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА, ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ КЛУБЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

#### ТЕМА 10. ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ. СПЕЦИФИКА ЗАДАЧ, СОДЕРЖАНИЯ, МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ НА ОТДЕЛЬНЫХ ЭТАПАХ

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

#### ТЕМА 11. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ: ВЫСШИЕ РАЗРЯДЫ, СПОРТИВНЫЕ РЕЗЕРВЫ, МАССОВЫЙ СПОРТ, СПОРТ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

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

#### ТЕМА 12. СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ (НА МАТЕРИАЛЕ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА)

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

### ТЕМА 13. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ, ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ

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

### ТЕМА 14. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПРОФИЛАКТИКО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ

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

### ТЕМА 15. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ, УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА

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

### ТЕМА 16. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

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

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

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

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

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

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

Планирование как функция управления. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте, в годичном



цикле, средних и малых циклах, отдельных тренировочных занятиях. 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.

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.

## **5. Образовательные технологии**

В соответствии с учебным планом соответствующей специальности дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование» изучается студентами с 1 по 8 семестр.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения лекций, активной работы на семинарах, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

**Запись лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы студенты имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу.

Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается также, что студенты приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

**Практическое занятие** – важнейшая форма практической работы студентов над научной, учебной и периодической литературой. Именно на практическом занятии каждый студент имеет возможность проверить глубину усвоения учебного материала, показать знание методик обучения в физическом воспитании и спорте. Участие в практическом занятии позволяет студенту соединить полученные теоретические знания с решением конкретных практических задач и моделей в области физического воспитания и спорта.

Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения практических задач, выработку навыков работы учителя и тренера, а также ведения занятий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия.

Основным методом обучения является практическая работа студентов в группе, научной литературой, статистическими данными.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование» является зачет после каждого семестра.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

### ***ПЕРВЫЙ ГОД (1-2 СЕМЕСТР):***

Работа с литературными источниками: изучение оборудования и инвентаря; техники и тактики вида спорта, применяемых упражнений; изучение правил и методики судейства. Систематизация и обобщение собранных данных, составление картотеки.

Разбор, изучение документов: протоколов соревнований, протоколов наблюдений на соревнованиях; индивидуальных и коллективных планов тренировки, дневников спортсменов; составление и ведение собственного дневника спортсмена.

Просмотр наглядных и учебных пособий.

Просмотр и записи на соревнованиях.

Фиксирование данных, оформление записей, схем, таблиц по пройденным разделам программы.

Участие в изготовлении тренажерных устройств и тренировочных приспособлений, в строительстве спортивных сооружений в вузе, школе, спортивной школе, внешкольных

учреждениях. Выполнение заданий по физической, технико-тактической подготовке, исправление ошибок, повышение уровня практической физкультурно-спортивной подготовленности.

Участие в проведении соревнований в вузе, школе, спортивной школе, судейство соревнований по физической и технической подготовке, по виду спорта.

#### *ВТОРОЙ ГОД (3-4 СЕМЕСТР):*

Работа с литературными источниками: аннотирование, реферирование отдельных тем, систематизация и обобщение собранной информации.

Разбор, изучение документов соревнований и тренировки, обобщение и анализ полученной информации.

Ведение дневника спортсмена, фиксирование «информации спортсмена», обобщение, анализ, уточнение тренировочных программ.

Работа с программными документами, составление различных материалов для работы со спортсменами (индивидуальные занятия и пр.).

Просмотр кино-, видеоматериалов, анализ и обобщение.

Самостоятельное конструирование, изготовление тренажерных устройств и приспособлений для тренировочных занятий.

Выполнение практических заданий по физической, технической и тактической подготовке.

Участие в проведении соревнований районного и городского масштаба.

#### *ТРЕТИЙ ГОД (5-6 СЕМЕСТР):*

Литературное оформление различных заданий.

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий по физической и технико-тактической подготовке.

Участие в организации и проведении соревнований различного уровня.

#### *ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД (7-8 СЕМЕСТР):*

Задания для самостоятельной работы студентов складываются из трех основных разделов: первый – подготовка ко всем видам занятий по курсу ПФСС (лекции, семинарские, лабораторные, практические, учебно-методические занятия, учебная практика); второй – по «технологической линии» деятельности преподавателя, тренера в процессе многолетней подготовки спортсменов, в комплексе создающих целостное представление о профессиональной деятельности специалиста физической культуры и спорта; третий – по физической и технико-тактической подготовке, направленные на повышение уровня личной спортивной подготовленности.

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

«отлично» - в полной мере знает технику и методику преподавания в избранном виде спорта и специальных упражнений; имеет представление о возможных путях решения научных проблем; иллюстрирует проблему примерами. Ответ излагается четко, логично, аргументировано, с использованием научной терминологии.

«хорошо» - достаточно хорошо знает технику и методику преподавания изученного вида спорта и специальных упражнений, при этом допускает небольшие неточности в определении понятий, установлении логики взаимосвязей. Ответ обоснованный, логично структурированный.

«удовлетворительно» - недостаточно четко дает определение понятий. Ответ схематичный, имеют место речевые ошибки, нарушена логика изложения материала.

«неудовлетворительно» - не владеет научными понятиями, представлениями о теории и методике легкой атлетики. Ответ необоснованный, немотивированный, язык изложения скудный, ненаучный.

«зачтено» - выполнить требования для допуска к зачету и правильно ответить на зачетные вопросы.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Основная литература**

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: введение в предмет : учеб. для высш. спец. физ. учеб. заведений / Матвеев, Лев Павлович. - 4-е изд., стер. - СПб. и др.: Лань: Омега-Л, 2004. - 158,[1] с.

2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк. - 2-е изд., испр. - М.: Академия, 2005. - 377,[1] с.

3. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст]: [Учеб. пособие для вузов по спец. "Физ. культура"] / [Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Крацкевич и др.]; Под ред. Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2002. - 377,[1] с

4. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учеб. для вузов / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - [2-е изд., испр.]. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений / Холодов, Жорж Константинович; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2006. - 478,[1] с.

6.

### **Дополнительная литература**

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст]: [Учеб. пособие для пед. вузов] / Бутин, Игорь Михайлович. - М.: Высш. шк., 2000. - 367,[1] с.

2. Викулов, А.Д. Плавание [Текст]: учеб. пособие для вузов по спец. 022300 "Физ. культура и спорт" / Викулов, Александр Демьянович. - М.: Владос-Пресс, 2004. - 367 с.

3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: Учеб. пособие для пед. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. - М.: Академия, 2001. - 205,[2] с.

4. Гимнастика [Текст]: [Учеб. для пед. вузов] / [М.П. Журавин, О.В. Загрядская, О.А. Каминская и др.]; Под ред. м.л, Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001. - 443,[1] с.

5. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. заведений / Жилкин, Александр Иванович.; А.И. Жилкин. В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2003. - 463,[1] с.

6. Спортивные игры [Текст]: Техника, тактика обучения: [Учеб. для пед. вузов] / [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков]; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2001. - 517,[1] с.

а) Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»  
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Доступ к Интернет-ресурсам, 1, корпус ИвГУ.

2. Демонстрационное оборудование.

3. Электронные и аудио-визуальные пособия.

4. Доступ к библиотечному фонду. 9 корпус ИвГУ.

5. Мультимедийный кабинет.

5. Аудитория на 20 посадочных мест.

**Авторы рабочей программы дисциплины:**

доцент кафедры физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Айгубов Н.М.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании физической культуры и БЖД  
«31» августа 2021 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)