



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

(подпись) Е.Е. Соколов

«30» августа 2025 года

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

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование» относится к формируемая участниками образовательных отношений.

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

Дисциплина «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; анатомио-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 обучаемых; 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 обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

Иметь: практический опыт/Иметь навыки:

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 612 часов (17 зачетных единиц).

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

№ 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	2	4	4	
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	4	4	Зачет
	Итого за курс:	2	8	8	
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	4	4	Контрольная работа Зачет
4	Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы	3	4	4	Экзамен

	тактической подготовки. Многолетняя подготовка спортсменов. Принципы спортивной тренировки.				
	Итого за курс:	3	8	8	
5	Циклический характер структуры тренировочного процесса Спортивная ориентация и отбор.	4	6	6	Контрольная работа Зачет
6	Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях Управление подготовкой спортсменов.	4	6	6	Курсовая работа Экзамен
Итого за курс:		4	12	12	
Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке		5	4	4	
Итого за курс:		5	4	4	Экзамен
Итого по дисциплине:			32	32	

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

ТЕМА 1. 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 ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО

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

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

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 ОЛИМПЕЙСКОГО 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 (3-4 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 (5-6 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 (7-8 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 (9 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 методики 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. Меншикова. - 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:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru;

<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

2. Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

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

4. СПС «КонсультантПлюс»

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 ИвГУ.

5. Мультимедийный кабинет.

5. Аудитория на 20 посадочных мест.

Авторы рабочей программы дисциплины:

доцент кафедры физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Бородулина О.В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании физической культуры и БЖД
«28» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № 1 от « 28 » августа 2026 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)